

Секреты здоровья суставов и позвоночника!

Автор: Марина Авшарова

Секреты здоровья суставов и позвоночника!

Оглавление

Введение, или почему вы — везучий человек

Рада приветствовать вас на страницах нашего электронного курса, посвященного восстановлению здоровья позвоночника и суставов. Прежде чем вы приступите к изучению данного курса, я хочу вас искренне поздравить! Вы — настоящий везунчик, ведь сейчас вы держите в руках инструмент, способный вернуть вам здоровье, подвижность, жизнерадостность и долголетие! И этот инструмент останется с вами на всю жизнь. Моя главная задача — не только дать вам этот инструмент, но и научить вас пользоваться им. Но прежде чем мы приступим к обучению, давайте внимательно изучим, с чем нам придется иметь дело.

Итак, что же представляет собой остеохондроз?

Уже давно доказано, что заболевания с таким названием в природе не существует. Под этим термином объединены все дегенеративно-дистрофические процессы, которые происходят в межпозвонковых дисках. Термин «остеохондроз» (по латыни звучит, как «osteochondrosis») происходит от греческих слов osteon — кость и chondros — хрящ. Таким образом, уже из самого названия становится понятно, что описываемые нами дегенеративные процессы в спине связаны именно с состоянием костей и хрящей. И именно хрящевую ткань нам и предстоит восстанавливать, чтобы привести в порядок нашу «опору жизни».

Строение спины. Очевидные взаимосвязи





В основе процесса развития остеохондроза лежит нарушение эластичности (или старение) межпозвонкового диска, в результате которого он утрачивает жидкость, внутридисковое давление постоянно падает, и диск как бы проседает.

Основная причина, по которой развивается остеохондроз позвоночника — ухудшение кровоснабжения и нарушение обменных процессов в межпозвонковых дисках. Как правило, это вызвано нерациональной и/или избыточной нагрузкой на позвоночник (лишний вес, сидячая работа, избыточная вибрация, резкое торможение или старт при движении транспорта и т.п.), неправильным питанием, скрытым обезвоживанием и гиподинамией.

В результате недостатка питания межпозвонковые диски усыхают, расплющиваются, теряют амортизирующие свойства. Это неизбежно приводит к снижению зазора между соседними позвонками, ущемлению нервов и связанным с этим болям в спине. Как известно, ими страдает до 80% всех людей в современном мире.

Итак, в самой первой стадии процесса возникают позвоночные сегменты, ядро диска в которых немного утратило свою способность удерживать жидкость.



Как результат — снизилось внутридисковое давление (похоже на спущенный мяч). Это приводит поначалу к снижению высоты диска, чрезмерной подвижности (гипермобильности) в сегменте, микротравмам фиброзного кольца диска, а значит, к его утолщению и ограниченной подвижности в данном сегменте. Создается мишень для травмы, ведь такой тугоподвижный участок утрачивает свою способность к амортизации, что при определенном напряжении может повлечь повреждение фиброзного кольца диска и перелом смежных позвонков этого сегмента.

Возникновение одного или нескольких таких неактивных сегментов на первом этапе никаких клинических проявлений не вызывает, функциональность позвоночника, в общем и целом, остается в пределах нормы. Это объясняется тем, что смежные сегменты берут на себя часть функциональной нагрузки пораженного участка.

Чаще всего сегменты со сниженной подвижностью распределены хаотично по всей длине позвоночника. Но следует помнить, что остеохондроз — это, прежде всего, патология межпозвонкового диска, которая неразрывно связана с прямохождением человека. Естественно, что поражается, в первую очередь, поясничный отдел. Ведь именно он испытывает максимальные нагрузки.

Бесспорно, профессия и образ жизни также накладывают свой отпечаток на локализацию процесса. Так, бухгалтеры, секретари, программисты, вебмастера и представители других «сидячих» профессий страдают чаще шейно-грудной формой остеохондроза, а вот автолюбители — поясничной. Связано это, в первую очередь, с длительными статическими нагрузками, приходящимися на данные отделы.

Примечательно, что некоторые отделы позвоночника должны быть менее подвижными, а некоторые — более. Например, шея куда свободнее поворачивается во всех направлениях, а нижняя часть позвоночника выполняет функции опорной сваи, поддерживающей весь

позвоночный столб. В других отделах какие-то движения совершаются свободно, а какие-то — сильно ограничены. В грудном отделе наклоны в сторону не могут быть значительными, потому что мешают ребра, зато повороты здесь осуществляются вполне свободно.

В нижней части позвоночника свобода движений сведена до минимума, за исключением наклона вперед. Почти все детали анатомического строения данного отдела спины способствуют выполнению этой единственной важнейшей функции. В некотором смысле главная задача нижнего отдела позвоночника — сделать скелет сгибаемым посередине, что позволяет верхней части туловища принимать любое положение.

Прежде чем рассматривать причины и симптомы остеохондроза, необходимо остановиться на особенностях питания межпозвонковых дисков.

Как я уже отмечала, межпозвонковый диск является хрящевой тканью. В ней отсутствуют кровеносные сосуды. Питательные вещества попадают в хрящ из сосудов замыкательных пластинок тел позвонков, во-первых, за счет разницы осмотического давления различных питательных веществ в замыкательной пластинке, в фиброзном кольце и пульпозном ядре диска; во-вторых — из-за разницы давлений осевых нагрузок на позвоночник. То есть, при ходьбе, стоянии осевая нагрузка на ядро диска увеличивается и стремится как бы выжать находящуюся в нем жидкость.

При разгрузке позвоночника, потягивании, вытяжении, висах на перекладине и т. п. внутридисковое давление значительно снижается, что способствует проникновению жидкостной составляющей внутрь диска. Питание межпозвонкового диска, таким образом, не напрямую, а опосредованно зависит от качества кровоснабжения.

Чем лучше развиты мышцы — тем лучше они снабжаются кровью, тем лучше кровообращение в телах позвонков и питание замыкательных пластинок межпозвонковых дисков. То, как диски теряют жидкость и проседают, можно проверить очень легко. Измерьте свой рост утром после сна и вечером после трудового дня, и вы убедитесь в том, что разница между утренними и вечерними показателями колеблется в пределах трех сантиметров — это и есть та высота, на которую диски проседают за день.

Поэтому непременным условием поддержания регенеративной способности эластичности и подвижности межпозвонковых дисков является обеспечение возможности их осевой разгрузки. Хорошее питание и кровообращение, а также профилактика отрицательного воздействия осевых нагрузок — залог долгого здоровья и функциональной активности позвоночника.

Безусловно, отдых в горизонтальном положении ночью полностью восстанавливает высоту здоровых межпозвонковых дисков. Однако процессу восстановления высоты и эластичности дисков в ночное время способствует также релаксация мышц, которые в расслабленном состоянии растягиваются и позволяют человеку, как бы, вырасти. Недостаток движения в дневное время делает мышцы и связки менее эластичными, их способность к растяжению снижается, что не дает дискам восстанавливаться за ночь (клинически это может проявляться скованностью по утрам).

Чем длительнее малоподвижный образ жизни, чем меньше позвоночник совершает активных движений, — тем больше дисков вовлечено в процесс. Затвердевшие стенки фиброзного кольца ограничивают свободу передвижения студенистого ядра. Эластичность диска снижается, гибкость в этом позвоночном сегменте ограничивается. Постепенно разрушается ядро диска, меняется его

молекулярная структура, оно теряет способность всасывать жидкость, в результате чего диск проседает и утрачивает свою амортизационную функцию.

Виды остеохондроза

В зависимости от локализации заболевания, различают:

- шейный остеохондроз;
- грудной остеохондроз;
- пояснично-крестцовый остеохондроз.



Несмотря на то, что остеохондроз может возникнуть в любом отделе позвоночника, обычно он поражает шейный и пояснично-крестцовый отделы. Именно в этих отделах позвоночника чаще всего возникают осложнения, связанные с остеохондрозом: протрузия (выпячивание межпозвонкового диска за пределы позвоночного столба) и грыжа диска (выпадение пульпозного ядра диска за пределы позвоночного столба с разрывом фиброзного кольца диска) – см. рисунок выше.

Давайте более подробно остановимся на симптомах остеохондроза.

Остеохондроз. Симптомы

Как я уже говорила, наиболее частой локализацией остеохондроза является поясничный отдел, притом в своем нижнем отделе. Сначала не наблюдается никаких симптомов. Изредка спина затекает после длительной езды в автомобиле или сна в непривычной позе и т. п., иногда появляются различные формы парестезии в ногах (чувство «ползанья мурашек», «покалывания иголками») при длительном сидении, приходится менять положение ног чаще, но пока это только неудобства, которые проходят после легкой разминки.

И вот человек оступился при ходьбе, поскользнулся, повернулся (любое некоординированное движение) — и резкий болевой синдром вывел его из строя. Мощная боль в спине не дает возможности активно двигаться. Ощущение у человека в это время такое, что если он пошевелится, то произойдет что-то непоправимое. Стоять с прямой спиной практически невозможно, ноги подкашиваются, сидеть тоже неудобно, даже лежать бывает больно, потому что спина слишком чувствительна.



В это время даже слабое надавливание на остистые отростки позвонков и околопозвоночные мышцы резко болезненно. Движение резко ограничено, физиологическая кривизна в пораженном сегменте становится менее выраженной. Околопозвоночные мышцы напряжены — происходит так называемый защитный мышечный спазм, который препятствует любым движениям в воспаленном сегменте. Обычно спазм держится в течение суток, затем мышцы постепенно расслабляются, позволяя человеку произвести движения именно в таком объеме, который не будет препятствовать восстановлению поврежденного сегмента.

При нормально протекающем процессе восстановления воспаленного сегмента мышечный спазм достаточно быстро проходит, нормальный объем движений восстанавливается — и болевой синдром исчезает. Но иногда команда к расслаблению мышцам не поступает, и рефлекторный защитный механизм мышечного гипертонуса становится сам причиной ограниченной подвижности и боли. Длительное сокращение околопозвоночных мышц приводит к их укорочению и мышечной контрактуре в данном отделе. Так называемый миофасциальный синдром (длительное спазмированное состояние мышц, сопровождающееся стойкой болью и значительным ограничением функций позвоночника) может сохраняться даже в том случае, если первопричина была устранена.

Итак, мы с вами выяснили, что основные симптомы остеохондроза — это боли в пораженной области спины (дорсалгия — ощущается, как боли в спине, между лопатками, внизу спины, в пояснице справа или слева, внизу поясницы с отдачей в руку или в ногу), цервикалгия (боли в области шеи, обусловленная поражением шейного отдела позвоночника или мышц этой области) и люмбалгия (внезапный приступ острой или резкой боли, сопровождающейся напряжением мышц в области поясницы). Боли при остеохондрозе могут быть разными:

- тупыми,
- резкими и внезапными,
- стреляющими,
- ноющими,
- жгучими,
- постоянными.

Одновременно с болевым синдромом обычно наблюдаются сопровождающие симптомы остеохондроза, которые связаны с нарушением иннервации (ощущается как онемение и

покалывание) и кровоснабжения тех или иных частей тела. Таким образом, все симптомы остеохондроза можно разделить на три большие группы:

Шейный отдел. Основные и сопутствующие симптомы остеохондроза

Основные:

Интенсивная сверлящая, тупая или ноющая боль в области затылка или шеи. Может отдавать в руку, под лопатку, в плечо.

Сопутствующие:

Головокружения, шум в ушах, головные боли, нарушения зрения, мелькающие «мушки» перед глазами, онемение и физическая слабость руки и пальцев.

Грудной отдел. Основные и сопутствующие симптомы остеохондроза:

Основные:

Боль в спине и груди, усиливающаяся при вдохе и выдохе, ощущение дискомфорта в груди и в спине.

Сопутствующие:

Боль в области сердца и в эпигастральной области, межреберная невралгия, онемение левой руки.

Пояснично-крестцовый отдел. Основные и сопутствующие симптомы остеохондроза:

Основные:

Интенсивная, резкая или постоянная ноющая боль в области поясницы, отдающая в ягодицу, бедро, голень.

Сопутствующие:

Онемение ноги, половая слабость, нарушения мочеиспускания.

Если у вас поражены более одного отдела позвоночника, то симптомы соответствующих видов остеохондроза могут наблюдаться одновременно.

Итак, давайте подведем итоги и кратко «пробежимся по симптомам еще раз.

Как узнать, есть ли у меня остеохондроз, и как не перепутать его с другими заболеваниями?

Именно остеохондроз является причиной боли в спине в 80% случаев.

Порой человек думает, что у него проблемы с сердцем, а на самом деле ноет нерв, пережатый в результате остеохондроза. Одновременно с болью человек часто ощущает перенапряжение и онемение мышц.

Если же сдавлены кровеносные сосуды, питающие мозг, появляются головная боль, головокружения, шум в ушах, двоение в глазах, тошнота и рвота.

Симптомы грудного остеохондроза:

- Сильные боли в позвоночнике, между лопаток

- Боль при глубоком вдохе и выдохе
- Боли в области сердца — продолжительные, давящие, сверлящие
- Болезненность, когда вы поднимаете правую или левую руку
- Затруднение при любом наклоне корпуса.
- Ощущение, будто по телу ползают мурашки или немеют отдельные участки кожи.

Грудной остеохондроз опасен тем, что он «маскируется» под другие недуги, что не дает возможности распознать его сразу. Человек может подолгу лечиться от стенокардии, болезней органов дыхания, пневмонии, не подозревая об истинной причине плохого самочувствия.

Отличить боли при межреберной невралгии от боли при сердечном приступе можно так: первая дает точечную острую, колющую боль, ее можно показать пальцем. При сердечном приступе боль разлитая, тупая, давящая.

Постоянный симптом при остеохондрозе шейного отдела позвоночника — головная боль в затылке и теменно-височной области. Усиливается при движениях шеи, чаще утром. Возможно развитие так называемого «синдрома позвоночной артерии»: шум в голове, головокружение, мелькание «мушек», цветные пятна перед глазами в сочетании со жгучей пульсирующей головной болью. Также беспокоят боли в руках и плечах.

Симптомы при остеохондрозе шейного отдела:

- Головокружения (до потери сознания)
- Неустойчивое артериальное давление
- Ухудшение зрения
- Снижение слуха, звон в ушах
- Изменение голоса (ослабление, охриплость и др.)
- Разрушение зубов
- Храп — признак хронического напряжения мышц шеи
- Расстройство чувствительности кожи и мышц шеи, лица, рук.

Симптомы поясничного остеохондроза:

- Постоянное напряжение мышц спины
- Тупая, ноющая боль в пояснице (люмбалгия), иногда отдающая в ногу. Возникает в основном во время физических усилий
- Нарушение потоотделения
- Невозможность разогнуть спину или пошевелиться, потому что любое движение усиливает боль
- Мурашки и покалывание в ногах

- Зябкость ног
- Спазм артерий стоп
- Нарушения половой функции у мужчин
- Сбои менструального цикла у женщин
- Варикозное расширение вен.

Остеохондроз. Основные причины возникновения заболевания и его обострений. Предпосылки возникновения

Есть мнение, что остеохондроз — неизбежная плата человека за прямохождение. Однако я могу с полной ответственностью утверждать, что это мнение на 80% ошибочно. Само по себе прямохождение не могло бы стать причиной остеохондроза — для его развития необходимо сочетание вполне определенных факторов.

Исходя из вышесказанного, к причинам остеохондроза можно отнести все то, что нарушает питание диска и препятствует его самовосстановлению, а именно:

- Длительные статические нагрузки, вызывающие застойные явления в мышцах спины и препятствующие нормальному кровообращению;
- Длительное пребывание в неблагоприятных для позвоночника позах, в первую очередь сидение;
- Травмы, повреждающие как замыкательную пластинку (грыжа Шморля), так и волокна фиброзного кольца.

Как уже говорилось, замыкательные пластинки на верхних и нижних поверхностях позвонков в местах соединения покрыты тонким слоем гиалинового хряща. В этих пластинках есть множество крошечных отверстий для кровеносных сосудов, к которым примыкают полости в ячеистой структуре губчатой костной ткани. Благодаря им жидкость и питательные вещества из тел позвонков поступают в диски. Однако именно эта хрящевая прослойка является тем самым слабым местом и сильнее всего разрушается под давлением.

Когда многократно отраженный толчок проходит по позвоночному столбу, хрящ может прорваться. Пульпозное ядро (зона высокого давления) проникает в губчатое тело позвонка, образуя так называемые внутрителовые грыжи (грыжи Шморля). Такие грыжи не дают клинически значимых проявлений и чаще всего обнаруживаются при рентгене.

Болевой реакции может и не быть, потому что процесс протекает в нечувствительной внутренней части диска, но в результате этот сегмент обычно делается неподвижным.

Начинаются репаративно-восстановительные явления в замыкательной пластинке с последующим прорастанием поврежденного эластичного гиалинового хряща малоэластичной рубцовой тканью. Такой диск, конечно, разделяет позвонки, но у него нет той эластичности, которая присуща здоровому связующему звену позвоночника и благодаря которой диск справлялся со своими функциями.

Травматическое повреждение замыкательной пластинки можно выявить при помощи рентгенографии, а микротравмы фиброзного кольца, точнее его волокон, выявить доступными методами не удается. Но эти самые минимальные повреждения запускают процессы регенерации (заживления), микротрещины зарастают рубцовой неэластичной тканью, фиброзное кольцо уплотняется и затвердевает.

Повредить диск можно разными способами, однако чаще всего это происходит, когда человек, несущий тяжесть, срывается со ступеньки (особенно если груз находится на плечах) или случайно садится мимо стула. Это может также произойти, когда рывком пытаются поднять что-то тяжелое или резко встают, ударившись при этом головой, т. е. при различных резких осевых нагрузках.

Главный фактор, являющийся основной предпосылкой возникновения остеохондроза, — спазмированность и гипертонус спинных мышц. Иными словами, хроническая зажатость мышц спины. Постоянные мышечные спазмы вызывают сдавливание кровеносных сосудов, питающих позвоночник. Это нарушает кровоснабжение и питание межпозвонковых дисков и нервных тканей спинного мозга, а также его ответвлений.

Одновременно с этим, постоянно спазмированные мышцы, как бы, стягивают позвоночник, создавая компрессию, а значит, и дополнительную нагрузку на межпозвонковые диски. Будучи постоянно в сдавленном состоянии, диски со временем расплющиваются и теряют амортизационные свойства. Длительное воздействие подобного рода приводит к выступанию дисков за пределы позвоночного столба, пролапсу, а затем и образованию межпозвонковой грыжи (разрыву фиброзного кольца и выпадению ядра диска).

Вторым по значимости фактором развития остеохондроза является избыточный вес, который создает дополнительное давление на позвоночник. На фоне избыточного веса чаще всего возникает остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Третья причина возникновения остеохондроза — общее нарушение обменных процессов в организме. Принято считать, что оно связано с естественным старением организма (в частности прогрессирующим обезвоживанием), однако, как показала практика, скрытое обезвоживание, вызванное несоблюдением питьевого режима, может стать причиной возникновения остеохондроза даже в детском возрасте.

Гиподинамия — ***еще один фактор*** развития остеохондроза, который приводит к ослаблению мышечного каркаса, поддерживающего позвоночник, и одновременно провоцирует застойные явления в области спины. Это, в свою очередь, способствует возникновению нарушений циркуляции крови и питания тканей позвоночника (межпозвонковых дисков).

Кроме выше перечисленных факторов, остеохондроз может появиться на фоне искривления позвоночника (сколиоза, кифоза, лордоза), неправильного питания (дефицита микро- и макроэлементов, витаминов, минералов и жидкости), а также плоскостопия, травм и ушибов позвоночника.

Обострение остеохондроза

Чаще всего обострение остеохондроза, сопровождающееся защемлением нерва и связанными с этим приступами боли, — может быть спровоцировано переохлаждением, неловким движением, подъемом тяжести и даже кашлем или чиханием.



Если речь идет о пояснично-крестцовом остеохондрозе, то, в зависимости от характера защемления, говорят о люмбаго (острый прострел) или ишиасе (ноющая боль). Защемление нерва при остеохондрозе может сопровождаться его воспалением (и тогда мы говорим о радикулите) или ограничиваться компрессией (радикулопатией).

Мифы и правда об остеохондрозе

Миф первый: «Остеохондрозом страдают все, а значит, и лечиться от него не нужно и бесполезно».

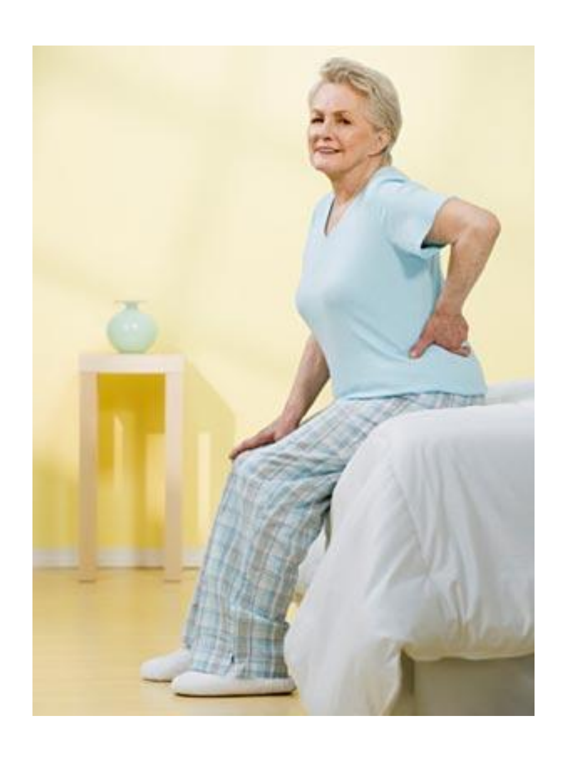
Этот миф об остеохондрозе — один из самых распространенных. Начнем с того, что, остеохондроз есть у большинства людей, но все-таки далеко не у всех. И лечиться от него, безусловно, нужно. И дело не только в том, что он существенно ухудшает качество жизни, служит основной причиной большинства болей в спине и снижает физические возможности человека. И даже не только в том, что остеохондроз чреват серьезными осложнениями — протрузиями и грыжами дисков, — и уверенно занимает одно ведущих мест среди причин инвалидности и потери трудоспособности. Все еще серьезнее! По существу, от здоровья позвоночника зависит работа абсолютно всех органов и систем организма.

Нервы, отходящие от спинного мозга, обеспечивают иннервацию, а значит нормальное функционирование сердца и мочеполовой сферы, желудочно-кишечного тракта и легких. Весь организм зависит от того, как будут поступать сигналы, поступающие из головного мозга и проходящие через позвоночник.

Остеохондроз приводит к защемлению нервов, а значит, не только к боли, но и к нарушению иннервации. Отсюда множество заболеваний, лечиться от которых приходится долго и трудно. И, в большинстве случаев, неэффективно. То, о чем знали лекари древности, наконец-то стало доходить и до нашей официальной медицины. Последние научные медицинские исследования показали, что причина неэффективности терапии многих заболеваний внутренних органов и функциональных систем организма состоит в том, что при их лечении не учитывается состояние позвоночника.

А это значит, что если у вас есть в анамнезе остеохондроз, то, не вылечив его, нечего и думать об излечении множества других заболеваний. Поэтому остеохондроз необходимо лечить, несмотря на то, что он так широко распространен.

Миф второй: «Остеохондроз — заболевание, которым страдают только люди старшего возраста».



Да, действительно, именно так и обстояли дела на протяжении многих столетий. Ведь, по сути, остеохондроз — это старение позвоночника. Еще совсем недавно это заболевание действительно соответствовало только пожилому возрасту, а потому и воспринималось, как своего рода возрастная неизбежность. Однако с развитием компьютерных технологий остеохондроз стремительно помолодел. И сегодня уже никого не удивит диагноз «остеохондроз» у школьников-подростков, а его осложнения — протрузии и грыжи дисков — у молодых людей до 35 лет. Более того, остеохондроз все чаще диагностируется даже у детей младшего школьного возраста.

Миф третий: «Если болит шея (поясница, спина) – это остеохондроз».

Остеохондроз — далеко не единственная причина возникновения подобных болей! Боли в спине могут возникать по причине спондилеза, смещения позвонков, анкилозирующего спондилоартрита, мышечных спазмов и т.д. Поэтому прежде чем приступать к лечению, необходимо провести качественную диагностику, желательно с помощью МРТ. Только после постановки точного диагноза можно начинать любое лечение спины.

Быстро снять боли в спине можно с помощью одного сеанса мануальной терапии, но это не лечение, а скорая помощь. Помните, ни один квалифицированный специалист не начнет лечение позвоночника (тем более при наличии болей) без снимка МРТ. И уж тем более не стоит ставить себе диагнозы самостоятельно и бежать в сомнительные массажные салоны или к мануальщикам-самоучкам.

Миф четвертый: «Остеохондроз — это инфекция».



Как ни странно, в этом утверждении есть доля правды. Безусловно, если в организме живет инфекция, то позвоночник не может остаться незатронутым. И при длительном инфицировании реакция позвоночника неизбежна. Тем не менее, инфекция не считается основной причиной остеохондроза, и никакие антибиотики вам не помогут от него избавиться!

Миф пятый: «Остеохондроз — это отложение солей в позвоночнике».

Этот миф — одно из самых нелепых заблуждений, касающихся остеохондроза. Никакого отношения «отложения солей» к остеохондрозу не имеют. Сложно даже догадаться, откуда появилась эта дикая теория и связанные с ней бессолевые диеты для лечения остеохондроза. Вероятно, причиной стала неграмотность обывателей и неспособность различить два заболевания, остеохондроза и спондилеза, при котором происходит краевое разрастание позвонков и образование так называемых остеофитов. Однако остеофиты — это тоже не соли. Они состоят из костной ткани позвонков. Поэтому даже при такой путанице отложение солей, как причина остеохондроза — это не более чем курьез.

Миф шестой: «Массажное кресло может излечить от остеохондроза».



Никакие валики и ролики не могут излечить вас от остеохондроза — это первый и самый простой ответ на подобные заблуждения. Лечение от остеохондроза требует сугубо индивидуального подхода. Именно поэтому данная система разработана для того, чтобы человек ее осваивал сам и применял именно так, как будет наиболее действенно в его случае.

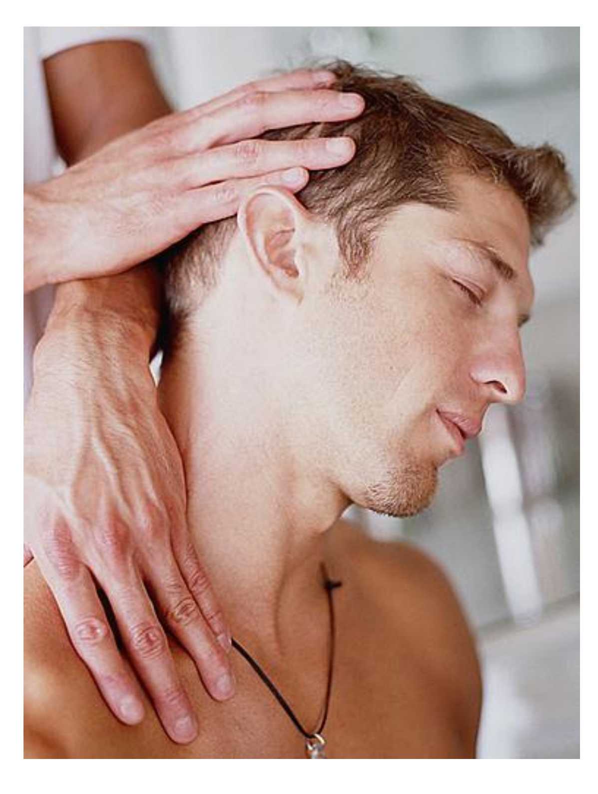
В полной мере это относится и к мышечным спазмам, которые можно нащупать там, где они есть, и устранить самостоятельно наиболее эффективным и подходящим именно вам способом (том, как это сделать, вы узнаете в соответствующем разделе нашего курса). Несмотря на то, что в мире существуют десятки методик массажа, даже опытному специалисту очень сложно определить, какая именно техника, и какая интенсивность воздействия требуется в вашем конкретном случае. Что же касается массажного кресла, то это всего лишь механизм, который на всех действует одинаково.

Помимо этого необходимо учитывать, что мышечные спазмы   — основной, но далеко не единственный фактор развития остеохондроза. Как правило, наряду с ними, приходится устранять нарушения обменных процессов в организме, а при поясничном остеохондрозе и избыточный вес, что абсолютно невозможно сделать при помощи массажного кресла.

Четыре самых популярных заблуждения о способах лечения спины

Заблуждение первое: «Все болезни спины лечатся с помощью мануальной терапии»

Это далеко не так. Лечить спину с помощью мануальной терапии можно далеко не во всех случаях. При помощи мануальной терапии можно ликвидировать смещение позвонков и сжатие нервных окончаний, а также существенно улучшить подвижность спины.



Однако если у вас в анамнезе остеохондроз позвоночника, то существует необходимость восстановления обменных процессов в межпозвонковых дисках, активизации их кровоснабжения и питания, устранения мышечных спазмов, как источника постоянной компрессионной нагрузки. Сделать это с помощью одной только мануальной терапии нельзя. Все эти результаты достигаются с помощью специальных упражнений, правильного питания, грамотного питьевого режима, самомассажа и других методов.

Поэтому если кто-то предлагает вам решить все проблемы спины с помощью одной только мануальной терапии – это повод серьезно задуматься, стоит ли подвергать себя такому риску.

Заблуждение второе: «При болезнях спины нужно обязательно спать на жесткой кровати».

Главное требование к постели — она должна быть комфортной, так чтобы во время сна мышцы и связки могли полностью расслабиться. Это необходимо для того, чтобы межпозвонковые диски могли за ночь восстановить свою форму, ведь в течение дня они подвергаются постоянной нагрузке, из-за чего деформируются и к вечеру становятся расплющенными (поэтому, как я уже говорил, наш рост вечером всегда меньше, чем утром). Слишком жесткая постель служит причиной напряжения и гипертонуса мышц. В результате позвоночник стягивается, и межпозвонковые диски не могут восстановиться, что способствует не излечению, а развитию остеохондроза.

Из этого следует, что слишком жесткая постель, как впрочем, и слишком мягкая, негативно влияет на здоровье спины.

Заблуждение третье: «Болезни спины возникают из-за неправильной осанки».

До недавнего времени считалось, что во избежание остеохондроза следует сидеть с

выпрямленной спиной. Однако последние исследования опровергли эту точку зрения. Оказалось, что в позе с выпрямленной спиной нагрузка на поясничный отдел позвоночника является максимальной, и это не только не снижает риск остеохондроза, но напротив, способствует его развитию. Кроме того, в такой позе возникает длительное перенапряжение спинных мышц, что само по себе может стать причиной болей в спине.



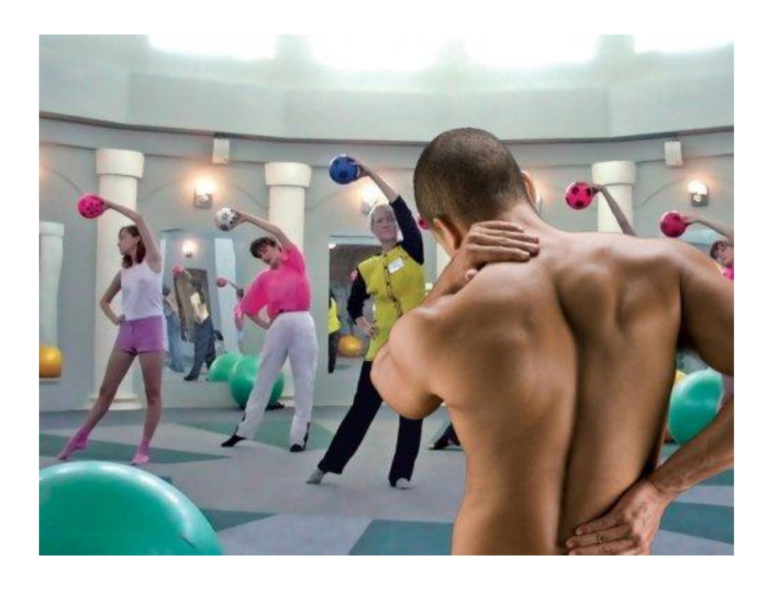
Конечно, из этого вовсе не следует, что сидеть нужно сутулясь или сгорбившись. Для профилактики остеохондроза позвоночника сидеть нужно так, чтобы угол между бедрами и торсом составлял около ста тридцати градусов. При этом коленные суставы должны находиться ниже тазобедренных.

Что касается другого заболевания спины — сколиоза, то, как оказалось, неправильная осанка практически не влияет на его развитие. Сегодня главными причинами этого заболевания считаются гиподинамия и обменные нарушения из-за неправильного питания в период интенсивного роста.

Заблуждение четвертое: «Лучшее лечение спины — это физкультура».

Это верно лишь отчасти. Правильно развитый мышечный корсет необходим, поскольку он поддерживает позвоночник. Однако избыточная масса мышц, особенно в шейно-плечевом поясе, создает дополнительную нагрузку, приводящую к деформации и износу межпозвонковых дисков, а значит, развитию остеохондроза. Кроме того, мышечный гипертонус стягивает позвоночник, а неправильно развитые мышцы создают неравномерную нагрузку, что также способствует быстрому изнашиванию межпозвонковых дисков и затрудняет лечение спины.

Движение – это, конечно, благо. Верно также и то, что гиподинамия, отсутствие нормальной физической активности, является одним из главных факторов развития болезней спины, требующих лечения. Однако движения должно быть в меру, движения должны быть правильными, а главное — никакого фанатизма.

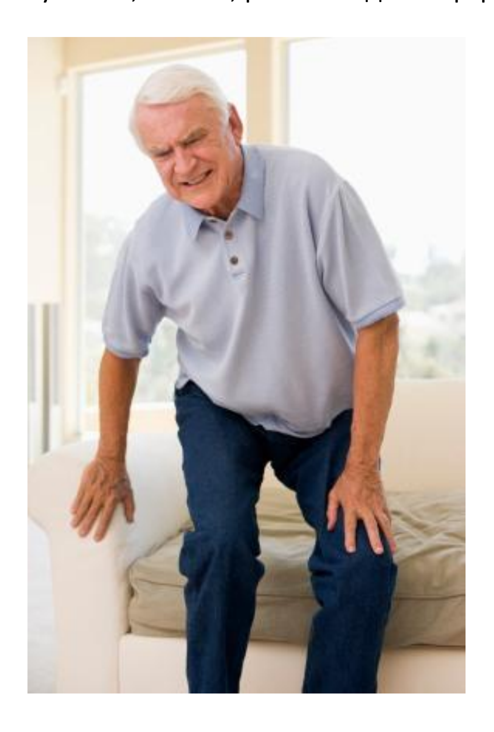


Исходя из всего вышеперечисленного, у вас может сложиться впечатление, что вылечиться от остеохондроза — практически нереально. Многие люди именно так и считают, ведь официальная медицина не дает никаких гарантий полного выздоровления. Самое печальное то, что наши медики работают только по принципу скорой помощи — сняли симптомы и отпустили. А как же быть с устранением причины? Именно об этом я буду рассказывать вам дальше.

И если вы приняли твердое решение избавиться от остеохондроза, если вы наполнены намерением действовать, если вы готовы изменить свою жизнь ради восстановления собственного здоровья, то данная оздоровительная система — настоящая находка для вас!

А как же суставы?

Готовя к написанию данную систему и изучая феномен боли в спине, я наткнулась на открытие о том, что без исследования первопричины этих болей невозможно охватить картину остеохондроза целиком. А значит, и победить болезнь, воздействуя только на часть ее причин, у нас тоже не получится. Доктор, сделавший это открытие, утверждает, что чаще всего предпосылкой возникновения хронических болей в спине являются ревматические боли в суставах, то есть, ревматоидный артрит в начальной стадии.



Однако современная официальная медицина не в состоянии вылечить даже такие боли (хотя избавиться от них намного проще, чем от болей в спине). Все, что нам предлагают — это мешок лекарств, которые ничего, кроме хронической зависимости, не дают. Представьте результаты такого лечения: зависимость заставляет нас принимать все большие дозы лекарства. В отсутствии лекарств начинается абстиненция (ломка), которая вызывает… мучительные боли в суставах и спине. Вы пьете еще больше лекарств и получаете еще большую зависимость и еще большую ломку… и так далее до полной инвалидности. Безрадостная перспектива, не правда ли?

Однако на самом деле избавиться от болей в спине и в суставах возможно даже не выходя из дома и не тратя денег на лекарства. Как? Изучаем дальше.

Без воды жизнь невозможна!

Я не стану долго рассказывать, зачем нам пить воду, если болит спина. Более наглядной будет история, которая произошла лично со мной на заре создания данной системы.



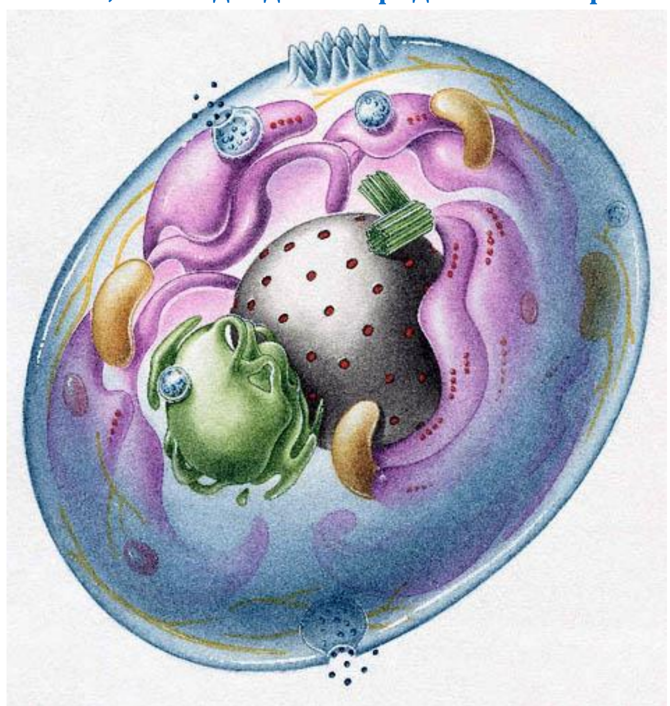
Основная моя работа связана с сидением за компьютером — общение через интернет, поиски «спрятанной» информации, — все это отнимает много времени. И порой я не замечаю, как за работой в интернете пролетает целый день…. И вот после двух лет такой работы у меня начались серьезные проблемы со спиной. Я не могла понять, в чем дело. Вроде и не растолстела, и перерывы в работе делаю каждые 2 часа (когда вспомню), и зарядки для спины ежедневно, — но все равно, проблемы с позвоночником «накрыли» меня, что называется, с головой.

Я никак не могла понять, почему это случилось, и что нужно сделать для того, чтобы избавиться от этой проблемы. Последней каплей стала интенсивная боль в пояснице, сопровождающаяся «мурашками» и онемением в нижней части ноги. Честно говоря, мне стало страшно… Но, ничто в нашей жизни не бывает случайно. Как раз именно в то время я много читала о чудодейственных свойствах воды и о питьевом режиме. И решила сама попробовать соблюдать питьевой режим. Не откладывая в долгий ящик, я, внимательно прочитав еще раз строки о воде, пошла к фильтру, налила полную чашку воды и быстро выпила.

Я не ждала ничего особенного. Честно говоря, я вообще ничего не ждала. Просто поняла, что 1 стакан чистой воды, выпитый прямо сейчас, вреда мне не принесет — гораздо больше я уже навредила себе обезболивающими препаратами. Каково же было мое удивление, когда,

буквально, через 15 минут после приема воды, мне стало гораздо легче! Боль в спине поутихла — остались лишь отголоски, которые чувствовались при движении. С тех пор питьевой режим — это часть моей повседневной жизни.

Клетка, как подводный город в миниатюре



Давайте не будем забегать далеко вперед и рассмотрим, что же представляет собой клетка нашего организма, и почему без воды нам не жить. Я не стану заставлять вас анализировать клетку под микроскопом или изучать ее строение — вы можете легко сделать это сами через интернет. Скажу лишь, что клетка защищена мембраной — тонкой и прочной оболочкой, которая предохраняет клетку от проникновения излишков соды, солей, жиров и сахаров, «плавающих» вокруг нее в виде раствора в окружающей сыворотке.

Так как клетка постоянно омывается сывороткой, попадание в нее (всасывание и выведение) питательных веществ тщательно регулируется. Для нормальной работы клетки жидкость внутри нее должна быть нейтральной и иметь pH равный 7,4. Механизм, при помощи которого поддерживается нейтральный pH— прост. Катионные структуры постоянно выкачивают из клетки вовне ионы водорода — вещество, имеющее кислую реакцию и не используемое клеткой.

Эти крошечные клетки — основная составляющая нашего тела. Наши кости, связки, хрящевая и нервная ткань, мозг, кровь и все остальное. Каждая клеточка нашего организма похожа на подводный город со своими системами водных путей и каналов, а артерии и вены — это связующие магистрали между всеми клетками.

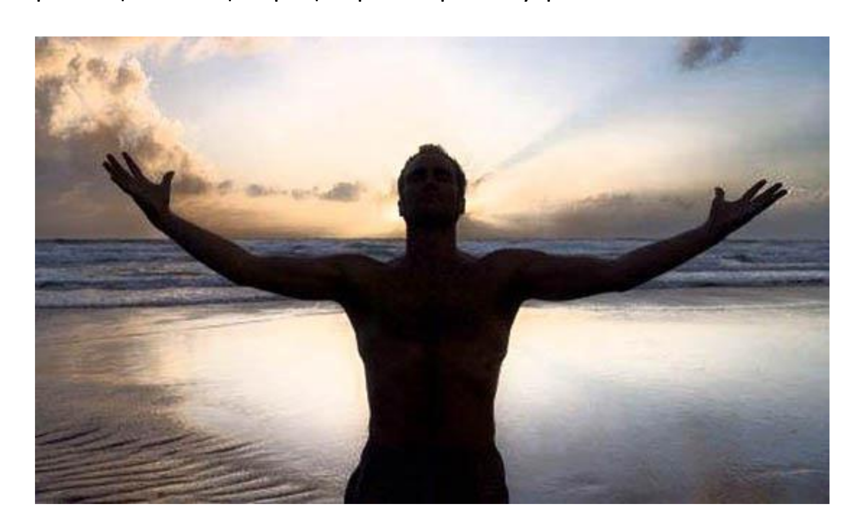
Вода = жизнь

И это не преувеличение. Если наш организм получает недостаточное количество воды, то жизнь в нем начинает угасать. Происходит обезвоживание, влекущее за собой умирание клеток. Доказано, что мягкие ткани нашего организма состоят из воды на 75%, а клетки мозга — на 85%. Если говорить о межклеточной жидкости, то воды в ней не менее 94%. Таковы примерные составляющие здорового организма.

Кстати, о клетках головного мозга: именно они, эти клетки, наиболее чувствительны к обезвоживанию или отклонениям в составе жидкостной среды организма.

Вода = энергия организма

Вы никогда не задумывались, как происходит выработка энергии в организме? В клетке 75% воды, а в межклеточной жидкости – 94%. Вода сквозь клеточную мембрану стремится проникнуть вовнутрь клетки. Эта 19% разница приводит к образованию постоянного потока — примерно так же, как это происходит на гидроэлектростанциях. Это идеальный природный механизм выработки электроэнергии, необходимой для жизни организма. Электричество производится за счет 19% разницы в концентрации растворов внутри клетки и вне ее.



Но это еще не все, ведь для нормального функционирования организму требуются «аккумуляторы» энергии. Энергия, произведенная клеточными мембранами, накапливается в АТФ соединениях (аденолзитрифосфорная кислота) — батарейках клетки. Именно оттуда клетка черпает энергию, необходимую ей для трансляции информации в нервные волокна, для деления и роста, а также для синтеза тех веществ, которые она должна производить.

Если мы регулярно выпиваем нужное количество чистой воды, то таким образом за счет простого движения воды мы автоматически производим большую часть энергии.

Становится понятным, что, поскольку передача нервных импульсов зависит, в основном, от электроэнергии воды, ее недостаток приведет к нехватке этой энергии — то есть, к хронической утомляемости.

Помните, что хронический недостаток воды всегда приводит к повреждению клеток. А своевременный прием воды может предотвратить общее и локальное обезвоживание и снять болевой синдром. Однако не стоит забывать о том, что если структура клетки уже повреждена, то быстрые результаты сразу после резкого увеличения принятия воды ждать не приходится. Особенно это касается костных клеток. Местные повреждения не могут восстановиться моментально.

Два состояния воды в организме

Вода в нашем организме пребывает в двух состояниях — свободном и связанном. Связанная вода необходима для выполнения строго определенных функций. Она как «уставный капитал» компании — распорядиться им на свое усмотрение нельзя. Что касается свободной воды, то здесь все с точностью до наоборот. Свободная вода дает организму огромные возможности, ведь с ее помощью организм может выполнять любые физиологические функции. Таким образом,

свободная вода — это ваши свободные средства. Так стоит ли ждать, пока появится боль, свидетельствующая о повреждении клеток? Может, лучше начать «накапливать средства»?

Тем более, что с возрастом человек перестает чувствовать жажду. Ему может показаться, что он хочет выпить всего 1 стакан воды, в то время как его организму необходимо 3 или 4. Однако в большинстве случаев мы не выпиваем даже этот 1 стакан. Кстати, чай, пиво, кофе, алкогольные напитки, соки, молоко, йогурты и т.п. съедобные жидкости — это не вода. Они скорее не увлажняют, а высушивают и обезвоживают организм, усугубляя имеющиеся проблемы.

Хотите пример? Попробуйте поливать растения газировкой, пивом или кофе? Они не будут жить! Вы можете возразить, что мы не растения. Согласна, но лишь отчасти… Не буду вдаваться в подробности, скажу лишь, что если вы попробуете любому животному давать вместо воды какие-либо напитки — то и оно долго не протянет.

Что такое жажда, и каковы ее основные признаки?

Самое главное средство, служащее сигналом того, что человек нуждается в воде — это чувство жажды. Если данный механизм в нашем организме функционирует нормально, и мы чувствуем жажду всякий раз, когда испытываем потребность в воде, то количество болезней, которым может быть подвержено наше тело, сокращается в разы.



Однако ужас сегодняшних дней заключается в том, что у 99% населения планеты этот инстинкт был убит еще в самом раннем детстве. Как результат, большинству из нас вообще никогда не хочется пить. Поскольку львиная доля населения планеты жажды не испытывает вообще, то, я думаю, имеет смысл разобраться, почему так происходит.

Что думает мать, когда плачет ее новорожденное дитя? Ей всегда кажется, что ребенок хочет есть. На первом году жизни дети всегда испытывают очень сильное чувство жажды, но поскольку в этот период все люди потребляют только жидкую пищу, этот инстинкт у них удовлетворяется сам по себе. Проблемы начинаются позже, когда в более поздней стадии своего развития ребенок переходит к твердой пище. В связи с тем, что малыш очень сильно хочет пить (вспомните, ведь до этого он ел только жидкую пищу), он начинает плакать. Но, так как столь маленькой ребенок еще не может рассказать родителям о своих желаниях, они «додумывают» за него сами, и по старой привычке, вновь предлагают ему еду (на сей раз уже более густую и твердую, чем та, к которой он привык на первом году жизни). Зачастую они не могут даже вообразить, что все, о чем просит их ребенок — это обыкновенная чистая вода.

Многие родители могут возразить, что их ребенок наотрез отказывается пить воду, и в этом кроется другая проблема. Дело в том, что малыша никто и никогда не приучал к чистой воде. Все типы жидкостей, которые он употреблял — имели сладковатый вкус. Он просто не привык к чистой воде, он не знает ее и не в состоянии оценить ее вкус и способность утолять жажду. Своим плачем малыш требует привычных ему молочных смесей, которые он ассоциирует с питьем, и в ответ получает еду. Воду ему опять не дают.

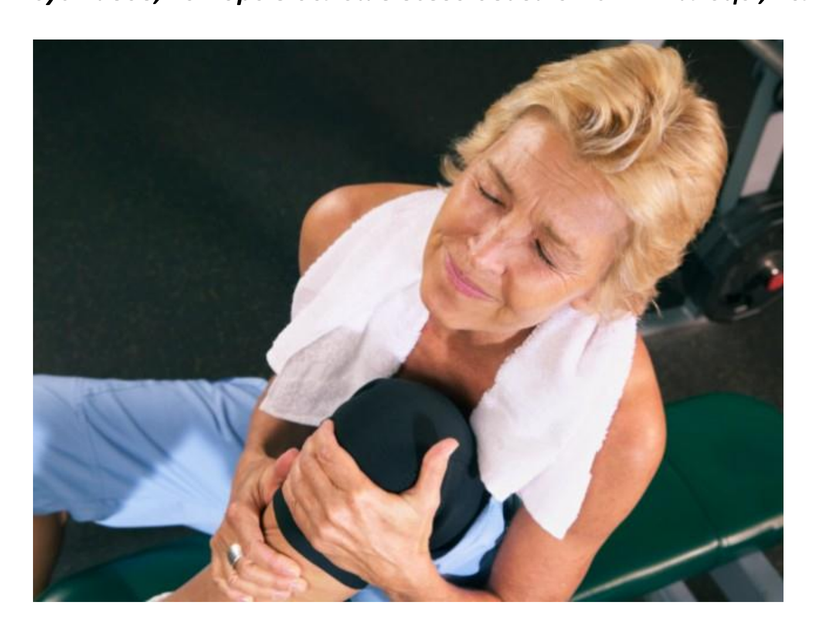
В результате получается, что всякий раз, когда малыш требует воды, взрослые дают ему твердую пищу, либо вообще не реагируют на его плач. Я хочу отдельно отметить, что никакой фруктовый сок (даже свежевыжатый), никакие чаи или компоты не заменят ребенку воду. По этой причине, даже если ребенок регулярно пьет большие количества вышеупомянутых жидкостей, его организм, все равно, страдает от обезвоживания, ведь все, кроме воды, он «опознает» как пищу и усваивает соответственно.

Так как просьбы ребенка о воде вообще никак не удовлетворяются, постепенно его организм приспосабливается к постоянной нехватке воды, и чувство жажды со временем атрофируется. Данный опыт раннего детства глубоко укореняется в его подсознании, и даже когда ребенок вырастает, то, будучи взрослым, он практически никогда не пьет воду, в то время, как все другие живые существа на земле просто не могут жить без воды. Среднестатистический современный человек за день, возможно, делает несколько небольших глотков воды, увеличивая иногда ее потребление между приемами пищи или при резком повышении температуры окружающей среды. Однако, благодаря рекламным трюкам производителей лекарств и пищевых продуктов, большинство людей считают, что главное для поддержания здоровья на должном уровне — это побольше витаминных и минеральных добавок, а также высококачественная деликатесная пища промышленного производства.

Однако без чистой воды ни один орган не сможет нормально функционировать, и заменить воду не способно ни что.

Признаки жажды:

Основным симптомом жажды принято считать сухость во рту. На самом деле это правильно лишь отчасти. Главным признаком того, что ваш организм требует воды, является хроническая боль. И чаще всего она связана с ревматоидным артритом основных суставов, которые больше всего двигаются — пальцы, колени, запястья и т.д.



Есть еще несколько косвенных признаков жажды. Ниже описаны самые часто встречающиеся из них.

- Тяга к чаю, кофе, слабоалкогольным и газированным напиткам. На самом деле, ваше тело просит воды, но выработанные условные рефлексы заставляют вас думать иначе. Регулярное потребление перечисленных напитков приводит к обезвоживанию и другим серьезным нарушениям здоровья.

- Вялость. Возникает в тех случаях, когда кровообращение недостаточно для нормального функционирования мозга. В таких случаях нередко возникают стойкие головные боли, связанные с тем, что приток крови к мозгу не насыщает водой его клетки. Клетки мозга, в процессе своего непрерывного функционирования, вырабатывают огромное количество отходов метаболического процесса, которые необходимо регулярно удалять. И справиться с этой задачей может только чистая вода.
- Хроническая усталость. Вода — это основной энергетический источник для нашего организма. Да-да, именно вода, а не еда. Пища тоже получает энергетический заряд от воды в процессе пищеварения.

- Состояние тревоги. Подумайте, куда стремятся практически все люди в свой выходной день или в праздники? Поближе к воде — к реке, морю, водоему. Вы не задумывались, почему мы можем часами смотреть на небольшой водопад или гладкую поверхность озера? Вода успокаивает и насыщает нас энергией, вызывая чувство покоя, умиротворения и внутреннего равновесия. Так и стакан воды, выпитый в состоянии тревожного возбуждения, способен успокоить и избавить вас от беспричинной тревожности. И наоборот: нехватка воды в организме вызывает состояние беспокойства — таким образом в нашем организме срабатывает инстинкт самосохранения.

- Немотивированная агрессия, раздражительность, гнев. Здесь тоже налицо работа инстинкта самосохранения — такими эмоциями наш мозг пытается защититься от выполнения деятельности, требующей больших энергетических затрат. А, как я говорила выше, вода — это основной источник энергии для нормального функционирования нашего тела.

- Приливы к лицу. Вы, наверняка замечали, что у алкоголиков красные лица. Обезвоживание мозга и всего тела вызывает приливы крови к лицу и ослабление кровеносных сосудов, а также головные боли и «похмельный синдром».

- Невнимательность. В большинстве случаев невнимательностью страдают дети. Я обращаюсь ко всем родителям: вспомните, чем вы поите своих детей? Если не считать молока или молокопродуктов, которые большинство из вас считают чрезвычайно полезными, вы стараетесь напоить своих детишек чем-то вкусненьким, — напитками, в которых, как вам кажется, много витаминов и других «полезностей». При этом нередко в ход идут всевозможные газированные и сокосодержащие напитки, которые не только не способны насытить мозг ребенка нужным количеством энергии, но и приносят непоправимый вред всему его организму. В результате, не получающий должного питания мозг продолжает «лениться» — то есть, работать на «сниженных оборотах», и о ребенке

говорят, что он невнимателен. Запомните: невнимательность не лечится ничем, кроме воды!

- Одышка (которая никак не связана с болезнью легких). Если в процессе физических нагрузок у вас появляется одышка, не стесняйтесь и пейте побольше воды. В идеале, если вы занимаетесь шейпингом, фитнесом, бегом и т.п., то в день тренировок имеет смысл выпивать минимум на 1 литр воды больше (в сравнении с вашей нормой, о которой я буду говорить ниже).

- Неспокойный сон. Во сне мы теряем большое количество жидкости (теплое одеяло, длительный перерыв в питье и т.п.). Не стоит игнорировать вечерний прием воды (за 1 час до сна). Ничего с вами не случится, если вы встанете лишний раз в туалет. Зато наутро ваш организм скажет вам «спасибо» своим отдохнувшим состоянием.

- Сны, связанные с водой. Если вам часто снятся водоемы, океаны, моря, водопады — прислушайтесь к себе. Это ваш несчастный организм кричит вам SOS из-за тотальной нехватки воды.

- Депрессия. Это состояние чаше всего наступает тогда, когда организм человека пребывает в серьезной стадии обезвоживания. В подобных случаях человеческий организм начинает использовать жизненно-важные ресурсы в качестве антиоксидантов, для того, чтобы справиться с токсичными отходами. Такими ресурсами становятся аминокислоты тирозин и триптофан, которыми жертвует печень для нейтрализации этих токсичных отходов. Триптофан нужен мозгу для производства мелатонина, серотонина и триптамина, а все эти элементы являются важными нейротрансмиттерами и используются для балансирования и интегрирования функций нашего организма. Если в организме не хватает какого-либо из этих веществ, человек впадает в депрессию.

Как вы уже поняли, постоянная нехватка воды причиняет страдания каждому органу нашего тела. Энергия не поступает, питательные вещества не разносятся по организму, а шлаки и токсины не могут нормально выводиться… И, хотя чувства жажды мы можем и не испытывать, наш мозг начинает работать в экстремальном режиме, ведь именно мозг отвечает за распределение воды между органами нашего тела. В результате, если воды в организм поступает мало, она распределяется только между самыми жизненно важными органами, чтобы человек не умер и протянул до момента поступления воды в его организм. Все остальные органы (суставы, например) начинают страдать от обезвоживания, и в них активизируются дегенеративные процессы.

Старение организма и вода

Испокон веков старость воспринималась людьми, как проклятье. После наступления определенного возраста, мы просто «поднимаем лапки» в беспомощном ожидании того ужасного момента, когда наше тело состарится и потеряет всю свою жизненную силу и энергию. Безусловно, на первых порах мы пытаемся замедлить этот процесс: голодание, физические упражнения, всевозможные диеты, фитотерапия — все это идет в ход, но, чаще всего, особого эффекта не приносит.



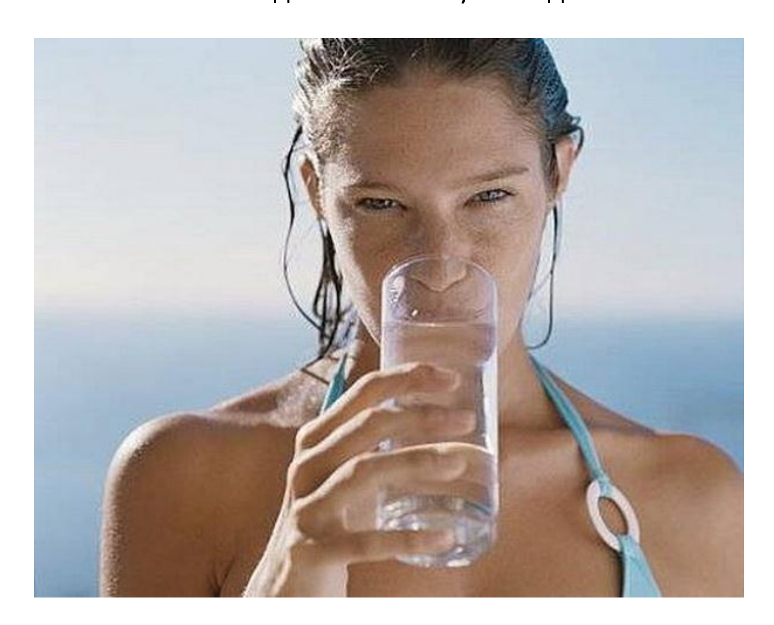
Однако мне, например, кажется странным, что каждый взрослый человек еще со школьной скамьи знает, что наше тело на 70% состоит из воды, но при этом ищет «лекарство» от старости где угодно, только не в воде.

Только в начале 21 века ученые по-настоящему заинтересовались ролью воды в старении человека. Как выяснилось, воду можно назвать самой неизведанной жидкостью на планете. И каждый день ученые открывают все новые и новые ее секреты. На сегодняшний день учеными уже доказано, что наше тело в процессе жизнедеятельности производит отходы, от которых оно должно постоянно избавляться. Если этого не происходит, отходы, которые не выводятся с помощью нашей выделительной системы, остаются в теле и со временем становятся очень токсичными. Таким образом, если это условие не выполняется, то можно смело утверждать, что процесс старения «запускается» сразу после рождения человека.

Обыкновенная чистая вода — сильнейший растворитель. Она способна не только переносить к различным органам всевозможные полезные вещества, необходимые нашему телу, но и «адсорбировать» на себя токсины, безопасно выводя их из нашего организма естественным путем. Поэтому напрашивается вывод, что продлить молодость и очистить организм от токсинов можно, если постоянно употреблять чистую воду должного качества и в нужном количестве.

Сколько воды вы должны выпивать каждый день?

Количество необходимой вам в сутки воды полностью зависит от вашего веса.



Так, если ваш вес не превышает 60 килограммов, то для нормального функционирования вы должны выпивать не менее 2,5 литров воды. Если же вы хотите провести детоксикацию, или активно занимаетесь спортом, то суточная доза должна быть увеличена минимум на 1 литр. Таким образом, вы можете легко вычислить, сколько именно вам нужно выпивать воды ежедневно, чтобы достичь поставленных целей.

Также хочу обратить особое внимание на то, что воду необходимо пить не просто так, когда вы об этом вспомните, а с соблюдением очень простых, но очень важных правил. Запомните: если вы будете пить воду в процессе еды, сразу после или прямо перед ней, то вы не только не поможете своему организму, но и нанесете существенный вред. Вода разжижает пищеварительные соки, и, выпитая в неправильное время, она может вызвать ощутимые проблемы с пищеварением.

Именно данная порочная привычка (пить во время еды, либо сразу после или прямо перед едой) является причиной огромного количества заболеваний. Замедленное пищеварение способствует образованию огромного количества токсинов. Разлагающаяся, а не переваривающаяся пища образует газы. Клетки оказываются не в состоянии принимать активное участие в процессе пищеварения, в связи с чем они не получают должного питания и обезвоживаются.

Чтобы добиться максимального очищающего и оздоровляющего эффекта, воду необходимо пить в следующем режиме:

- Сразу после ночного сна выпиваем кружку воды (примерно 400 мл). Это поможет насытить влагой все клетки вашего пищеварительного тракта, а также запустит механизм своевременного удаления отходов.
- Следующую кружку необходимо выпить за 30 минут до завтрака. Это поможет обеспечить влагой все клетки тела, и сразу после того, как ваш завтрак будет съеден, они сразу же начнут энергично вбирать в себя все питательные вещества. Напоминаю: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него — только перед ним, и не позднее, чем за 30 минут до принятия пищи!
- В следующий раз вы должны выпить кружку воды через 2,5-3 часа после завтрака. Дело в том, что именно такое время необходимо вашему организму, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт, и все соки, необходимые для переваривания, были в концентрированном, а не в разбавленном виде. Это обеспечит легкий и быстрый процесс пищеварения, а также избавит вас от дискомфорта и вздутия живота после еды.
- За полчаса до обеда мы выпиваем еще одну кружку воды, а через 2,5 часа после обеда — еще одну. Помните о том, что во время еды, а также прямо перед или сразу после нее, мы воду не пьем.
- То же самое делаем за полчаса до ужина и через 2,5 часа после него.
- Последняя кружка воды должна быть выпита за 1 час до ночного сна.
- Если вы встаете ночью — не поленитесь и выпейте, хотя бы, полстакана воды.

Если у вас проблемы с почками, вам нужно входить в данный питьевой режим постепенно и следить, чтобы объем выводящейся мочи был примерно равен объему выпитой воды. Моча должна быть светлой и прозрачной. Если это не так, — значит, вашему организму катастрофически не хватает воды, и он работает в экстремальном режиме.

Запомните: в нормальном состоянии взрослый человек должен посещать туалет «по-маленькому» не менее 7-10 раз в день

Данная методика потребления воды легко встраивается в любой режим, и при регулярном применении очень скоро станет вашей полезной привычкой. Попробуйте, и уже через несколько дней вы почувствуете невероятный прилив бодрости и значительное улучшение состояния здоровья.

Делаем выводы

— Без воды не может быть жизни на земле.

— Вода — главный растворитель и транспортировщик всех питательных веществ.

— Вода — единственный тонизирующий напиток без побочных эффектов.

— Вода снимает усталость, восстанавливает силы, избавляет нас от стресса и депрессии.

— Вода насыщает каждую клетку организма молодой энергией.

— Вода улучшает работоспособность и помогает концентрировать внимание.

— Сама по себе вода — это идеальная диета. Пейте воду по указанному мной режиму, и ваш лишний вес будет уходить гораздо быстрее.

— Только вода идеально заботится о вашем теле и обеспечивает идеальное увлажнение, отодвигая старение на неопределенный срок.

— Вода способствует нормализации работы опорно-двигательного аппарата и других систем нашего тела.

— Благодаря воде, вы без труда сможете избавиться от некоторых видов зависимости, таких как пристрастие к алкоголю, курению или кофеину.

— Вода продляет сексуальную активность на многие годы.

Помните, что ваше тело просто не в состоянии нормально функционировать без чистой питьевой воды.

И еще: вода для питья не должна быть из крана. Лучше бутилированная или из-под фильтра. Чтобы вода получила еще больший энергетический заряд, перед тем, как пить, интенсивно перемешайте ее чайной ложкой против часовой стрелки и дайте водовороту самостоятельно успокоиться. Это не отнимет у вас больше 1 минуты. Сразу после этого воду можно пить.

ВАЖНО! Если вы придерживаетесь правильного питьевого режима, то вам не стоит ограничивать потребление поваренной или морской соли. Такие ограничения могут привести к нарушению солевого баланса организма, а это нам совсем ни к чему. Самые типичные признаки нарушения солевого баланса — регулярные судороги в разных частях тела. Если это о вас — не стоит бросать пить воду, просто увеличьте потребление соли.

Правильное питание. Что это такое, зачем оно нам нужно и с чем его едят?



Как я уже рассказывала в одном из предыдущих разделов данного курса, лишний вес является одной из наиболее частых причин возникновения остеохондроза и болей в суставах. И для того чтобы облегчить ситуацию, вам придется избавиться от лишних килограммов. Поймите, что, лежа на диване (как советуют нам медики) и похрустывая чипсами или сухариками с пивом, вы позвоночник в порядок не приведете. Наша задача — убрать первопричину. А это означает, что если у вас имеется лишний вес, то вам придется худеть, хотите вы этого или нет (конечно, если твердо решили избавиться от остеохондроза). Однако прежде чем приступить непосредственно к похудению, считаю своим долгом раскрыть вам глаза на то, что вы покупаете в продуктовых магазинах.

Пищевой терроризм или враги в знакомой упаковке

Данная часть нашего курса будет посвящена продуктам. Продуктам, которые не могут «похвастать» своим натуральным происхождением, либо подверглись химическому воздействию для достижения «благих целей». Продуктам, которых в принципе не должно быть в нашем рационе, если мы хотим жить долго и качественно. И особенно, если у вас уже есть проблемы с организмом.

Первыми в списке вредности идут транс-жиры. Транс-жиры — растительные жиры, пропущенные через водород при высоких температурах. В итоге, растительное масло становится твердым и предлагается потребителю, как заменитель животных жиров.

Немного истории. Понятие транс-жиры далеко не новое. Данное вещество было изобретено в 1869 году. При его разработке преследовалась цель создания дешевых продуктов питания. Однако результаты разработок не увенчались успехом. Первый из твердых растительных жиров получил название «стеарин». Этот жир оказался настолько твердым и отвратительным на вкус, что годился исключительно для производства свечей или мыла.

Цель не была достигнута, исследования продолжились. В 1902 году американцу Норманну удалось снизить твердость жира, но остался не решенным вопрос запаха и вкуса. Именно в это

время в производство транс-жира было введено использование всевозможных усилителей вкуса, красителей, отдушек и антиоксидантов. Первый продукт, получившийся в результате разработок, получил название «маргарин». Высокая стоимость и сомнения потребителей в его съедобности чуть не поставили крест на этой идее, но пришла Первая Мировая война, а с ней и тотальная нехватка продуктов.

На первый взгляд может показаться, что ничего страшного в этом продукте нет, но… В процессе производства молекулы жирных кислот меняются, теряют свои естественные свойства и становятся трансизомерами жирных кислот (транс-жирами). Такое вещество в человеческом организме не усваивается, и, как следствие, откладывается в самых разных местах, образуя токсичные отложения и ядовитые трудноудалимые жировые прослойки.

Трансизомеры жирных кислот в современных магазинах — это облегченные масла, маргарины, спреды и майонез. Если отбросить в сторону ложную информацию о том, что данный вид продуктов ограждает нас от холестерина и содержит массу полезного, и немного подумать, то не придете ли вы к выводу, что вещество с «поломанными» молекулами не может быть полезным!

Хотите разобраться, какие жиры натуральные, а какие нет?

Сначала смотрим на упаковку продукта. Если вы видите там надпись: «облегченное», «бутербродное», «легкое», а в составе обозначены растительные жиры — это не сливочное масло, а транс-жиры. Сливочное масло, имеющее жирность ниже 82,5%, таковым не является! «Кулинарный жир», «растительное сало» — также транс-жиры. Печально, но факт, — вся сдоба и кондитерские изделия, предлагаемые потребителю, изготавливаются с применением транс-жиров.

Всегда руководствуйтесь правилом: все растительные жиры — жидкие! Исключением являются три вида — масло какао, пальмоядровое масло и кокосовое, но в чистом виде они не доступны для простого обывателя. Недобросовестные производители добавляют производные некоторых из этих видов жиров (именуемых гидрожирами) в продукты под видом сливок или натурального сливочного масла, снижая тем самым себестоимость конечного продукта. Кстати, гидрожир, в большинстве случаев, используется для промышленного изготовления молочных продуктов и йогуртов.

Казалось бы, с растительным маслом дела должны обстоять лучше, но… Большинство видов растительного масла можно смело приравнять к транс-жирам. Проходя все ступени технологического процесса, оно теряет практически все полезные свойства. Для употребления в пищу с пользой для человеческого организма пригодно лишь масло первого холодного отжима!

Подводя итог, можно составить примерный перечень продуктов, которые содержат в своем составе транс-жиры:

— фастфуд;
— все виды выпечки и кондитерских изделий;
— маргарин, спред и любые другие заменители сливочного масла;
— сливочное масло с жирностью менее 82,5%, или масло, в составе которого указан любой другой продукт, кроме натуральных сливок;
— все виды растительных масел, кроме масла холодного первого отжима.

Теперь приведем список жиров, которые при умеренном употреблении безопасны для здоровья:

— сливочное масло с жирностью 82,5%, имеющие в своем составе только натуральные сливки

— рыбий жир
— свиное сало в небольших количествах
— растительные масла первого холодного отжима.

Истинное обличие или что скрывается под Е

Для нас не секрет, что практически все продукты питания имеют ограниченный срок годности. Однако, сроки, указанные на упаковках продуктов, произведенных промышленным способом, бьют все рекорды. И дело тут не в том, что тот или иной продукт выращивается и обрабатывается по супер-технологиям (как нам пытаются показать в рекламе) — дело в химических элементах (пищевых добавках). Каждая из этих добавок выполняет разную функцию (краситель, усилитель вкуса и т.д.) и, соответственно, по-разному маркируется. Общее у них только буквенное определение — Е, за которым следует набор из трех или четырех цифр.

Для того чтобы вы сами смогли сделать вывод о пользе или вреде этих ингредиентов для человеческого организма, ниже будут приведены характеристики некоторых из них. Необходимо наглядно показать, что в огромном списке пищевых добавок есть не только «враги», но и элементы, способные принести в наш организм полезные и нужные вещества. Нужно просто разбираться, что есть что — «предупрежден – значит, вооружен».

Итак:

Е – «друзья»

Е260, Е334, Е620, Е160а, Е330, Е363, Е920, Е300, Е101 – комбинация этих элементов содержится в свежем яблоке – это сочетание витамина С и В, каротина, винной, глютаминовой и уксусной кислоты, цистина.

Е – «враги»

Пищевые добавки опасные для жизни: Е123, Е510, Е513Е, Е527.

Пищевые добавки опасные для здоровья и жизни: Е- 102, 110, 120, 124, 127, 129, 155, 180, 201, 220, 222, 223, 224, 228, 223, 242, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 501, 502, 503, 620, 636, 637.

Так, например, Е129, приведенный в этом списке, используется для улучшения товарного вида импортных креветок и джемов. Он является сильным канцерогеном и смертельно опасен для людей с аллергией на аспирин. Или Е102, обладает такими же негативными свойствами, встречается чаще всего в мармеладных изделиях отечественного производства. Глутамат натрия – при частом употреблении вызывает зависимость, ведет к полноте и способствует разрушению нервных клеток.

Это далеко не полный список пищевых добавок, это просто примеры. В настоящее время в нашу страну едут продукты со всего мира с незапрещенными синтетическими добавками. Отечественные производители не гнушаются использовать вредные добавки в своем производстве. Последствия таких действий тяжело даже представить.

Если вы не можете отказаться от потребления продуктов питания промышленного производства, то внимательно смотрите маркировку. Ваша задача: не допустить, чтобы продукты, имеющие в своем составе три и более Е, попали к вам на стол!

Градация пищевых добавок по группам:

- E100-E182 – красители
- E200-E299 – консерванты
- E300-E399 – антиокислители
- E400-E499 – стабилизаторы и загустители
- E500-E599 – эмульгаторы
- E600-E699 – усилители вкуса и аромата
- E900-E999 – глазирующие агенты
- E1000-E1521 – самые разные добавки (пеногасители, антифламинги и т.д.)

Нитраты и их опасность. Что делать, чтобы снизить их воздействие на организм

Нитраты – соли азотной кислоты, присутствующие во всех живых организмах и составляющие необходимую часть питания растений. Основными источниками поступления нитратов в человеческий организм являются продукты растительного происхождения (прежде всего овощи) и вода.



Само по себе присутствие нитратов в организме человека естественно и обнаруживается даже у людей, рацион которых полностью лишен нитратов. Но опасным может быть избыток этих веществ: прежде всего возможностью восстановления до более токсичных нитритов и нитрозаминов, которое происходит как в самих продуктах питания, так и в организме человека.

Предельные нормы

Первое исследование по поводу влияния нитратов на организм человека проведено в 1945 году и касалось довольно редкого заболевания – метгемоглобинемии, кислородного голодания в связи с переходом гемоглобина крови в метгемоглобин, не способный переносить кислород. Одной из причин болезни было признано отравление токсическими дозами нитратов в питьевой воде. В 1960-е годы стали исследовать связь избыточного поступления нитратов с пищей (и их превращения в организме в более опасные нитриты и нитрозамины) с другими болезнями: онкологическими, сердечно-сосудистыми, нервными – и признали их избыток одним из провоцирующих факторов.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) называет допустимой суточной дозой 3,7 мг нитратов на 1 кг массы тела, а нитритов – 0,2 мг на кг. Имеются в виду именно азотная часть соли: 250 мг нитратов, безопасных для условного едока массой в 70 кг, эквивалентны, например, 350 мг

нитрата натрия. В разных странах представления о допустимой дозе нитратов отличается: в Германии это 50-100 мг в сутки, в США – 400-500 мг, в большинстве стран СНГ – 300-320 мг.

По мнению некоторых исследователей, проблема нитратов является надуманной, уводящей внимание потребителей от куда более существенной опасности применения пестицидов, химических пищевых добавок (в том числе нитритов) и других экологических проблем. Ведь дозы нитратов, вызывающих отравление человеческого организма, гораздо выше официально установленных пределов (такие случаи зафиксированы при одномоментном приеме нитратов в виде минеральных удобрений в дозах от 1 до 4 г.).

Нет исследований, устанавливающих зависимость превышения рекомендованных норм потребления со средней продолжительностью жизни людей. Но проблемы при потреблении нитратов выше санитарных норм (хотя и ниже однозначно опасных доз) могут быстро возникнуть у людей с болезнями почек, нарушенными функциями желудочно-кишечного тракта, а также у детей до года, в организме которых системы защиты от избытка нитратов еще не полностью сформированы.

Периодически контролируемые санитарными службами нормы по содержанию нитратов в конкретных овощах в теории устанавливаются исходя из присутствия этого овоща в «среднестатистическом» рационе, а также интенсивности накопления нитратов и особенностью их усвоения человеком, определяемого самим биологическими видом растения. Санитарные врачи предполагают, что растительные продукты, особенно активно накапливающие нитраты, люди употребляют умеренно, но на самом деле это не всегда так.

Как ведут себя нитраты в организме человека

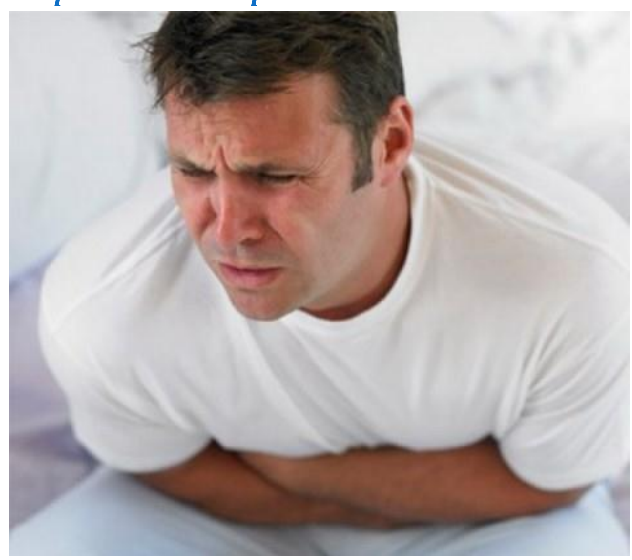
Нитраты поступают в организм человека с водой и пищевыми продуктами, а потом всасываются в тонком кишечнике в кровь. Выводятся с мочой и женским молоком. Нарушению этого процесса способствуют нарушения функций почек и пищеварительной системы, а также избыточное поступление нитратов в организм.

Главной причиной связанных с нитратами физиологических проблем являются метаболиты нитратов — нитриты. Нитриты, взаимодействуя с гемоглобином, образуют метгемоглобин, который не способен переносить кислород, что приводит к кислородному голоданию. Метгемоглобин содержится в крови человека и в обычном состоянии – около 2% метгемоглобина. Симптомы острого отравления возникают при повышении содержания метгемоглобина до 30%, при 50% метгемоглобина может наступить смерть. Метгемоглобин может восстанавливаться до гемоглобина в присутствии метгемоглобинредуктазой, которая начинает вырабатываться у человека с трехмесячного возраста.

Нитраты превращаются в нитриты благодаря деятельности микроорганизмов, преимущественно обитающих в толстом кишечнике. У людей с пониженной кислотностью желудочного сока микрофлора толстого кишечника может проникать в верхние отделы пищеварительного тракта, и в этом случае количество восстановленных и поступивших в кровь нитритов резко увеличивается. Чувствительность к нитратам повышается в тех же условиях, которые сами по себе способствуют кислородному голоданию: окислы азота и угарный газ в воздухе, состояние опьянения, пребывание высоко в горах.

Кроме участия в образовании метгемоглобина, нитриты опасны тем, что в желудочно-кишечном тракте человека могут соединяться с аминами и амидами любых белковых продуктов и образовывать канцерогенные нитрозамины и нитрозамиды.

Отравление нитратами



Признаки острого отравления могут возникнуть через 1—6 часов после поступления токсических доз нитратов в организм. В картину отравления входят тошнота, рвота, понос, увеличение печени и ее болезненность при ощупывании, понижение артериального давления. Пульс становится неровным, слабого наполнения, конечности – холодными, дыхание учащается. Следом может появиться головная боль, шум в ушах, слабость, судороги мышц лица, отсутствие координации движений, потеря сознания, кома. В легких случаях отравления дело может ограничиться поносом, сонливостью и угнетенным состоянием психики.



Откуда нитраты в овощах?



Степень насыщенности овоща нитратами зависит примерно от 20 условий, половину из которых можно регулировать. Основные из этих факторов – биологические особенности и растений и отдельных сортов, температура и влажность почвы и воздуха, интенсивность и продолжительность освещения, технология выращивания овощных культур, в том числе использование удобрений.

При этом спровоцировать чрезмерное накопление нитратов может не только увеличение доз вносимых азотных удобрений, но и несбалансированность питания растений (т.е. использование азотных, не дополненных калийными и фосфорными удобрениями), и нерациональное применения органических подкормок (особенно бесподстилочного навоза и птичьего помета), несвоевременное внесение удобрений, невнимание к свойством почвы, которая может содержать повышенное количество нитратов сама по себе.

Усилению накопления нитратов способствует недостаток света – например, при выращивании в теплицах в условиях короткого светового дня, или при загущенных посевах (в том числе в открытом грунте).

Проблеме использования азотных удобрений в сельском хозяйстве не один десяток лет: первое пособие по агрохимии вышло еще в 1840 году, а к концу 19 века использование, например, селитры в качестве средства повышения урожайности стало массовым. Другие пути поступления нитратов в растения изучены хуже.

Плодовая часть растения в начале роста накапливает нитраты для дальнейшего питания, а к моменту достижения зрелости успевает большую часть их израсходовать для построения собственных клеток. Наименьшее для данного растения содержание нитратов можно обнаружить в полностью зрелых плодах среднего для данного сорта размеров (мелкие, возможно, накопили это питательное вещество для дальнейшего роста, слишком крупные – использовали его слишком активно и тоже накопили про запас).

Содержание нитратов может быть различным не только в разных партиях одного и того же овоща, но и в отдельных экземплярах в одном пакете.
По-разному накапливают нитраты не только разные биологические виды овощей (табл.1), но отдельные сорта внутри одного вида. Энтузиастами-учеными и практиками выявлены отдельные сорта овощных культур, содержащих минимальные для данного растения количества нитратов. Например, у капусты – это Зимовка и Подарок, у свеклы — Бюрдо, у моркови — Шантенэ. Бирючекуртская, Консервная. Круглоплодные сорта редиса содержат меньше нитратов, чем длинноплодные. Однако последовательно особенности накопления нитратов различными сортами овощей не изучаются.

Аскорбиновая кислота, и согласно некоторым публикациям, витамин Е, нейтрализуют возможность вредного влияния нитратов на организм (аскорбиновая кислота блокирует их преобразование в нитриты). Таким образом, к овощам, богатым витамином С, требования по содержанию нитратов могут быть менее жесткими.

Уровень накопления нитратов в овощах	
Содержание нитратов	**Виды овощных культур**
Низкое (10-150 мг/кг)	Горох, томаты, сладкий стручковый перец, чеснок, картофель салатный цикорий, репчатый лук и поздняя морковь.
Среднее (150-700 мг/кг)	Огурцы, поздняя белокочанная капуста, зеленый лук в открытом грунте, тыква, кабачки, патиссоны, лук-порей, щавель, ранняя морковь, корнеплоды петрушки, лук-батун, цветная капуста (осенью).
Высокое (700-1500 мг/кг)	Ранняя цветная и белокочанная капуста, столовая свекла, капуста брокколи, корневой сельдерей, брюква, кольраби, ревень, репа, хрен, редис и редька в открытом грунте, зеленый лук в защищенном грунте.
Максимальное (1500-4000мг/кг)	Салат, савойская и пекинская капуста, мангольд (листовая свекла), шпинат, укроп, редис в защищенном грунте, листья столовой свеклы и петрушки, сельдерей.

Что делать после сбора урожая

Количество нитратов в овощах значительно снижается в процессе хранения (через полгода хранения в картофеле остается только 30% содержащихся нитратов, в моркови – 44%). Необходимое условие для этого – хранение в сухом, проветриваемом помещении, при пониженной температуре воздуха. В ином случае под действием микроорганизмов в продукте могут образовываться нитриты и нитрозамины.

Чтобы избежать образования нитритов, овощи на хранение закладывают чистыми и сухими, без механических повреждении. Чистота – значит малое количество микроорганизмов, сухость ограничивает перемещение микробов, отсутствие повреждений затрудняет питание микробов из клеток растений, в том числе переработку нитратов. Однако не все овощи хорошо хранятся после мытья.

Риск образования нитритов возрастает с ростом температуры хранения (оптимальной считается 2-5 градусов С для различных видов овощной продукции, при этой температуре активность микроорганизмов невысокая). В замороженных овощах нитриты не образуются, но длительное размораживание способствует этому процессу. Скорость снижения количества нитратов при хранении овощей и степень риска преобразования их в нитриты в целом зависит от вида овоща, исходного содержания нитратов, тщательности подготовки к хранению и режима хранения.
В соленых и маринованных овощах содержание нитратов снижается за счет перехода в рассол. В первую неделю в соленьях идет интенсивное образование нитритов, но еще за 1 —2 недели их количество снижается. В целом соленья и маринады к весне могут потерять до 50% нитратов.

Едим овощи по частям

Снижению вреда от нитратов способствует употребление тех частей овоща, которые накапливают их в наименьшей степени.



В листовых овощах особенно опасными являются сокопроводящие системы, причем концентрация нитратов усиливается по направлению к стеблю и к корню. У пряных трав рекомендуется выбрасывать стебли, у капусты – кочерыжку и утолщенные черешки листьев. В оболочке моркови нитратов меньше, чем в сердцевине, в огурцах и редисе богаче нитратами кожура. У дыни и арбуза нитраты сильнее накапливаются ближе к корке, особенно в незрелой части. У патиссонов, кабачков и баклажанов – в части, примыкающей к плодоножке. У огурцов, свеклы и редьки – на обоих концах.

Другие источники нитратов



В молоке и молочных продуктах содержание нитратов невысокое, как правило, не больше 10 мг/кг. Нитраты и нитриты используются как пищевые добавки при производстве сыров и колбас: санитарные службы считают их дозы допустимыми, однако чрезмерное потребление колбасных изделий может привести к превышению индивидуально допустимой дозы. Практически отсутствуют эти вещества в зерне злаковых культур, так как сосредоточены в стеблях и листьях. Мало накапливается их во фруктах и ягодах (за исключением «ложных», из семейства тыквенных – т.е. дынях и арбузах).

Источником поступления значимых доз нитратов в организм может являться колодезная вода, куда нитраты попадают из почвы. Санитарные службы конкретных регионов обычно осведомлены о степени загрязнения воды нитратами. Вода из артезианских источников свободнее от этих веществ, чем из поверхностных.

Борьба с нитратами на кухонном фронте

- Главный способ нейтрализовать вред от потребления нитратов — умеренное потребление овощей небольшими порциями в течение всего года. Фанатизм неприемлем ни в чем! Для «аккордного» потребления по сезону больше подходят фрукты, чем овощи (кроме арбузов и дынь), так как они накапливают нитраты куда менее интенсивно. Бахчевые культуры, как и большинство овощей, для монодиет и праздников обжорства подходят мало именно по причине усиленного накопления нитратов.

- Имеет смысл, выбирая овощи для питания, примерно подсчитывать предполагаемое потребление нитратов, чтобы уложиться в безопасную норму. При этом стоит иметь в виду, что кулинарная обработка снижает количество нитратов и шансы для их преобразования в нитриты. Но при этом кулинарная обработка лишает овощи и всех полезных веществ.

  Очистка, мойка и последующая сушка овощей снижает количество нитратов на 3—25%, и, в связи с гибелью микроорганизмов и разрушением ферментов, останавливает процесс превращения нитратов в нитриты.

- Вымачивание в воде в воде листовых зеленых овощей снижает содержание в них нитратов на 15-20% процентов.

- Проверенный в лабораториях способ снижения вреда от потребления ранних пряных трав: зелень необходимо поставить как букет в воду на прямой солнечный свет на 2-3 часа, в течение которых растение практически полностью усвоит запас накопленных веществ.

- Прием противонитратной обработки для свеклы, тыквы, кабачков – нарезать овощи мелкими кубиками и 2-3 раза залить водой комнатной температуры, выдерживая в ней 5-10 минут.

- При варке картофель теряет до 80% нитратов, морковь и капуста – до 70%, свекла – до 40%. При этом интенсивный переход нитратов в отвар происходит в первые минуты обработки. Если вы кипятите овощи более 30 минут — происходит обратный процесс — нитраты снова впитываются в продукты. Эти цифры действительны, также, если вы слили отвар горячим: если вы оставите овощи в отваре, то при остывании часть нитратов возвращается из отвара в овощ, часть остается в жидкости.

- Переходу нитратов в нитриты способствует и длительное размораживание. Поэтому мороженые овощи размораживают непосредственно перед употреблением, в микроволновой печи или предварительно нагретой духовке, либо начинают готовить горячие блюда, не размораживая.

- Опасными для здоровья могут стать свежеприготовленные соки, если оставить их постоять, а не употребить сразу: нитраты в их составе переходят в нитриты очень быстро. Поэтому соки, особенно овощные, либо употребляют сразу, либо стерилизуют.

- Переход нитратов в нитриты и нитрозамины усиливается в очищенных и нарезанных и овощах в составе салатов и других кушаний, хранящихся в теплом месте. Поэтому лучше употреблять свежеприготовленную, в крайнем случае – хранившуюся в холодильнике пищу.

- Кипячение соков и супов, убивая микрофлору, подавляет образование нитритов.

- При варке и тушении удаление нитрозоаминов с паром преобладает над их образованием, поэтому в процессе приготовления капусту, свеклу, кабачки не нужно закрывать крышкой.

- Уничтожение нитратов методами интенсивной кулинарной обработки имеет обратную сторону: те же методы готовки способствуют освобождению овощей от витаминов и других полезных веществ. Поэтому манипуляции с вымачиванием, а также с предварительным бланшированием овощей перед закладкой в суп уместны лишь в случаях риска потребления доз нитратов, значительно превышающих допустимые, либо при гиперчувствительности организма к этим веществам.

- Снизить риск от потребления нитратов можно и в процессе еды – например, если запивать салат из листовой зелени свежевыжатым апельсиновым соком с высоким содержанием витамина С.

Прицельный поиск нитратов

Время от времени на рынке появляются домашние тест-полоски для определения содержания нитратов в овощах. Пользователь, прикладывая полоску к срезу продукта, судит о количестве нитратов по интенсивности окрашивания индикатора. Данный способ контроля, однако, не входит в привычный обиход, так как для решения об опасности того или иного показания теста нужно учитывать еще много дополнительных факторов. Кроме того, дешевые тесты быстро приходят в негодность, а дорогие – слишком дороги.

Более надежны показания специальных лабораторных приборов для контроля, однако их приобретение требует значительных затрат, а освоение технологии анализа и интерпретации результатов – также дополнительного образования. Сегодня в продаже появились нитратомеры — вполне доступные и компактные приборы.



Большинство потребителей при выборе продукции доверяют своим непосредственным ощущениям. Кроме данных о накоплении нитратов в овощах, изложенных выше, ориентируются также на внешний вид среза некоторых овощей: неблагоприятным признаком считается наличие уплотнений в мякоти или разрастаний сокопроводящих путей, особенно отличающихся по цвету от остальной мякоти.

Как правило, меньшее содержание нитратов определяется в грунтовых, овощах — по сравнению с тепличными того же вида. Вне обычного периода вегетации отличить привозной грунтовый овощ можно по более интенсивной, в сравнении с соседями по рыночному прилавку, окраске. В период массового созревания овощей в данном регионе на глазок поддаются анализу только косвенные признаки. Один из таких признаков — «выровненность» размеров помидоров, огурцов и перца, которую сторонники малонитратной диеты считают сигналом опасности. Сама по себе как сортовой признак выровненность никак не связана с накоплением нитратов. Однако верно, что тепличные комбинаты по причинам технологического характера предпочитают выровненные сорта: соответственно более разнородные по размерам овощи скорее окажутся выращенными на грунте.

Немного о микробиологии, технологии производства и прочих «превратностях судьбы» продуктов питания

Этой теме можно посвятить целую книгу. Ведь каждый продукт, попадающий к нам на стол, проделывает огромный путь, начиная с технологии выращивания и заканчивая доставкой и хранением в магазинах. На протяжении этого пути сырье подвергается опасности заражения микроорганизмами (сальмонелла, кишечная палочка, золотистый стафилококк и т.д.). Опасность эта возрастает в разы, если на производстве не соблюдаются правила гигиены труда и технологический процесс.

Экономия на оборудование и не соблюдение правил его своевременной очистки приводит к механическим (попадание металлической стружки, технической смазки и т.д.) и химическим (тяжелые металлы, поверхностно-активные вещества) загрязнениям.

Экономия на качественном упаковочном материале тоже приводит к плачевным последствиям. При соприкосновении с такой упаковкой продукт насыщается отравляющими веществами, которые при употреблении попадают в наш организм и накапливаются там.

Стремление производителя продлить срок годности продукта приносит нам в организм и лишние препараты (антибиотики, хлортетрацеклин), которые тоже далеко не благотворно влияют на наше здоровье.

Что можно подчерпнуть из вышенаписанного? Необходимо постараться максимально свести к нулю потребление продуктов в упаковке, не покупать полуфабрикаты и готовые блюда (особенно в сети супермаркетов). Внимательно изучайте этикетку и доверяйте при выборе здравому смыслу, а не рекламным компаниям! О том, как избавиться от вредных веществ в организме, мы говорили в прошлой главе. Подумайте об этом!



Что же такое «правильное питание»?



Это питание без применения продуктов «в упаковке». В идеале вам нужно как можно меньше употреблять приготовленных продуктов, постепенно замещая их зелеными коктейлями (смузи) и всевозможными фруктовыми и овощными салатами. Если вы хотите поддерживать свое здоровье на должном уровне, то потребление сырых растительных продуктов должно составлять не менее 70% вашего дневного рациона.

Общее количество потребляемого жира не должно превышать 30 граммов в сутки, сахара (а лучше фруктозы) — 45 граммов в сутки с учетом потребляемых фруктов.

Размер порции (без зеленого салата) должен умещаться в объем двух ваших сложенных «тарелочкой» ладоней. Зеленый салат с овощами и приправами (без добавления жиров) можно есть столько, сколько вам хочется.

Количество приемов пищи за день — не менее 4.

Рецепты зеленых коктейлей я дам в следующем разделе. Однако вы без труда можете придумывать их сами. Главное, чтобы в них присутствовала любая листовая зелень по сезону и/или витграсс в количестве не менее 1 большого пучка. Приятного аппетита!

Чудо-трава, или как провести детоксикацию организма всего за 1 неделю?

Зачем нам это нужно?

Прежде чем приступить к специальным упражнениям, направленным на улучшение состояния вашего позвоночника и суставов, необходимо привести в порядок все «выводящие» пути вашего организма. Зачем? Вы поймете это, когда приступите к выполнению упражнений. Дело в том, что все они направлены на очищение и оптимизацию функций организм, и, в частности, суставов и позвоночника.

Практически сразу, как только вы начнете регулярно выполнять упражнения и придерживаться правильного питьевого режима, ваше тело начнет избавляться от ненужного ему балласта в виде отложений солей и кислот в разных его частях. В чем это может выражаться?

- Мутная утренняя моча;
- Кратковременное, но не сильное обострение хронических заболеваний;
- Расстройство пищеварения;
- Неприятный запах при потоотделении;
- Ухудшение настроения;
- Головокружение;
- Другие проявления интоксикации.

Для того чтобы все эти проявления были как можно менее ощутимыми, я рекомендую провести очень простую и приятную детоксикацию всего организма. Выполняется она всегда на фоне правильного питьевого режима. То есть, помимо рекомендаций, которые я опишу ниже, обязательным условием быстрой детоксикации является потребление по указанному выше графику не менее 3 литров чистой прохладной питьевой воды в день.

Помимо быстрой очистки организма, данные ниже рекомендации позволят вам быстро избавиться от 3-4 лишних килограммов, что также немаловажно при борьбе с остеохондрозом.

Как уже говорилось выше, многие из нас, если не сказать большинство, очень любят покушать. А любителей вкусно покушать — еще больше. Задумайтесь, как часто вы приводите свой организм в порядок? Когда в последний раз вы избавлялись от застоявшихся залежей шлаков и токсинов? Большинство из вас вообще не сможет вспомнить ничего подобного. В лучшем случае мы выпиваем слабительное, чтобы очистить кишечник после многодневных запоров. И на этом наша детоксикация прекращается.

Сегодня в моду входит похудение и избавление от токсинов при помощи адсорбентов, таких как активированный уголь, полисорб, сорбекс и т.п. На самом деле, таким образом вы никогда не сможете провести глобальную чистку. Более того, те, кто страдают запорами, прекрасно знают, что все эти адсорбенты только ухудшают ситуацию.

Все, что вам необходимо для детоксикации находится, буквально, у вас под ногами. Этими уникальными продуктами нас щедро одаривает матушка-природа, и все, что вам потребуется для

быстрой очистки организма — это вода и сырые растительные продукты. Благодаря правильному применению даров природы, вы с легкостью избавитесь от отеков и обезвоживания, заселите ваш кишечник правильными бактериями и выведете из него все застоявшиеся отложения.

Что такое Витграсс, и почему его нужно употреблять каждый день?



Витграсс в переводе с английского означает «трава пшеницы». На сегодняшний день этим термином называются не только сами проростки пшеницы, но и сок из них, молотые или цельные пророщенные зерна, засушенные ростки и всевозможные продукты с применением пророщенной пшеницы.

Доказано, что хлорофилл, содержащийся в ростках пшеницы, по составу очень близок к гемоглобину человека. Более того, витграсс обладает уникальным по усвояемости комплексом витаминов, минералов и аминокислот в оптимальных для человека сочетаниях и дозах. Только в витграссе содержится кальций, который полностью усваивается человеческим организмом. Именно по этой причине во многих западных странах «продвинутые» родители начинают давать своим малышам витграсс в качестве первого прикорма.

Для человека полезен любой хлорофилл (всего существует 6 разновидностей хлорофилла), поэтому если вам не нравится витграсс, вы можете не циклиться на нем, а применять другую съедобную траву и листовую зелень. Однако только витграсс оптимально усваивается нашим организмом и питает его абсолютно всеми необходимыми веществами.

Более того, витграсс в большей степени, чем другая зелень, способен заселять наш кишечник нужными нам бактериями и выводить продукты метаболизма естественным путем.

Ниже будут приведены два рецепта, чтобы вы могли выбрать более приемлемый для себя, если у вас наблюдается индивидуальная непереносимость какого-либо компонента. Для тех, у кого такой непереносимости нет, — оба коктейля должны использоваться на всем протяжении недельной детоксикации! Вы будете приятно удивлены, обнаружив впоследствии, что похудели на несколько килограммов, а вместо усталости и вялости к вам пришли свежесть и бодрость.

Обратите особое внимание, что далее под словом «ВИТГРАСС» я всегда буду подразумевать свежесрезанные проростки пшеницы длиной от 10 до 12 см. Вырастить их можно у себя на подоконнике. Приблизительное время, которое необходимо для того, чтобы проростки достигли нужной длины — 7-8 дней. Если вы не хотите проращивать пшеницу самостоятельно, вы можете

приобрести в зоомагазине уже готовую траву для кошек — это тоже витграсс, только с незначительным добавлением ячменя и овса (что ему совершенно не вредит).

Зеленые коктейли для экспресс-детокса. Рецепты

Инвентарь, необходимый для приготовления обоих коктейлей: нож для чистки овощей и фруктов, стационарный блендер, соковыжималка (без соковыжималки можно обойтись, если добавлять в коктейли не свежевыжатый сок, а чистую питьевую воду).

Обязательным ингредиентом всех зеленых коктейлей, применяемых для комплексного лечения остеохондроза, является петрушка. Каждый день добавляйте в свой утренний смузи (коктейль) не менее 1 пучка.

Коктейль бананово-морковный



Ингредиенты: 1 банан, 2 крупных моркови, 1 небольшой лимон, пару больших пучков петрушки, пучок витграсса примерно 2 см в диаметре.

Способ приготовления: петрушку моем, отбираем листья и нежесткие стебли, кладем в кувшин от блендера. Добавляем свежесрезанный витграсс (всю траву можно порезать ножницами на кусочки по 3-4 см длиной). Очищенный и порезанный дольками банан укладываем сверху. Потом добавляем предварительно приготовленный свежевыжатый сок из лимона и моркови (или доливаем чистой воды). Взбиваем все блендером на самых больших оборотах до образования полностью однородной массы.

Рекомендации: если коктейль кажется вам очень густым – разведите его водой. Если он слишком кислый для вас — добавьте в него чайную ложечку меда.

Коктейль яблочно-банановый

Ингредиенты: 2 крупных сладких яблока, по большому пучку мяты, базилика, витграсса и стеблей сельдерея или листьев петрушки, 1 лайм, 1 банан.

Способ приготовления: выкладываем в высокую посуду витграсс, мяту и базилик, сверху кладем очищенный и нарезанный кусочками банан, заливаем свежевыжатым соком из предварительно помытых и очищенных яблок, сельдерея и лайма (или водой с медом), взбиваем блендером.

Рекомендации: как и в предыдущем рецепте, если коктейль кажется вам густым – разбавьте его чистой водой.

Задача — вам необходимо выпивать оба эти коктейля каждый день в первой половине дня (ДО 13-00) в течение недели! Единственное в чем вы вольны, — это варьировать, каким образом

вы будете это делать: пить один коктейль утром, а другой днем, или, разделив их на небольшие порции, выпивать в течение первой половины дня. Главное – достигнуть поставленной задачи (выпивать оба коктейля каждый день на протяжении недели). И еще, не включайте объем выпитых коктейлей в суточную норму необходимой воды!

Внимание! Коктейли нельзя совмещать с едой или питьем. Лучше всего пить коктейли за 1 час до еды или заменять ими приемы пищи (они достаточно сытные, так что это будет совсем не сложно).

С питьем и коктейлями разобрались, теперь перейдем к еде. Для достижения максимально положительного результата экспресс-детокса вам нужно будет отказаться от приготовленной еды! Основной рацион должны составлять сырые овощи, фрукты, орехи, сухофрукты, вода и коктейли. Суточная норма килокалорий максимум 1500 (без учета коктейлей).

Не стоит заранее впадать в панику! Вам не нужно будет всю неделю придерживаться только такого рациона! Давайте поступательно и не торопясь разберемся, что же вам предстоит.

Первый день

Начиная с первого дня, нужно постепенно выводить из рациона термически обработанную еду, заменяя ее сырыми фруктами и овощами. С этого дня и на всю неделю необходимо отказаться от мясных изделий, изделий из белой муки, шлифованных круп.

Вводим в свой рацион коктейли и строго соблюдаем питьевой режим, описанный ранее**!**

День второй

С этого дня к списку тех продуктов, которые вчера уже были исключены из рациона, добавляем кондитерские изделия, майонез и молочные продукты – все, что содержит транс-жиры. Продолжаем добавлять в рацион фрукты и овощи.

Питьевой режим и коктейли остаются без изменений.

Третий день

Перечень запрещенных продуктов растет: теперь в него включены все сахаросодержащие продукты и сладости. Все напитки, кроме зеленого чая с медом и/или лимоном, тоже убираются.

С этого дня питьевой режим + коктейли остается неизменным всю неделю!

Четвертый день

На завтрак: фруктовый салат из трех любых доступных фруктов (кроме бананов), в качестве заправки используем мед – 1 ч л.

На обед:

В качестве первого блюда предлагается овощной суп без картошки и зажаренных овощей. Варить овощи нужно не более 5 минут, в готовый суп можно добавить небольшое количество (1 ч. л.) растопленного сливочного или оливкового масла холодного первого отжима. Объем порции составляет половину привычной.

Второе блюдо – каша из нешлифованных круп. Объем порции – 3 ст. л. с горкой в готовом виде.

Зеленый овощной салат с листьями, заправленный лимонным соком и/или другими специями. Объем порции – в 3 раза больше объема каши. Можно немного посолить морской солью.

На десерт: немного изюма и чашка зеленого чая с лимоном и имбирем (просто потрите на мелкой терке маленький кусочек, размером не более 1 виноградины, очищенного корня имбиря и залейте горячи зеленым чаем).

На ужин: большая порция овощного салата, в который можно добавить до 50 г слабосоленой и некопченой рыбы, заправленный лимонным соком и натуральными специями.

День пятый

На завтрак: салат четвертого дня.

На обед:

Первое блюдо теперь заменяем большой порцией овощного салата, заправленного 15г высококачественного растительного масла, и добавляем 1 кусочек черного хлеба.

Вторым блюдом выступает изюм с добавлением небольшого количества (3-4 шт.) орехов (миндаль, грецкий или лесной).

На десерт: зеленый чай с лимоном и медом; мед можно съесть отдельно, но не больше 1 ч. л.

На ужин: салат с рыбой или кусочком хлеба из муки грубого помола.

Шестой и седьмой дни — повторяем все тоже, что включено в пятый день.

Надеюсь, ваша паника и сомнения отступили, вы убедились, что в эту диету не включены дорогие или недоступные продукты. Даю гарантию, что на протяжении этой недели вас не будет мучать чувство голода, так как зеленые коктейли — чрезвычайно сытны и дают много энергии. Вы очистите свое тело и, как приятный бонус, сбросите несколько лишних килограммов!

Специфика этой диеты позволит вам вернуться к ней ровно столько раз, сколько вы того захотите без вреда для вашего здоровья. Вы даже можете сделать этот экспресс-детокс способом питания на всю жизнь, и не беспокоится о негативных последствиях – их просто не будет. В этом случае вам нужно будет увеличить число потребляемых в сутки килокалорий, принимая в расчет вашу комплекцию и привычный образ жизни. Суточная норма может колебаться от 1500 до 1800 Ккал без учета коктейлей (с коктейлями получится около 2200-2500 Ккал). Состав коктейлей вы можете иногда менять, это внесет разнообразие и позволит не приедаться одному и тому же вкусу.

Особо хотелось бы подчеркнуть: если вы хотите ввести данную диету в свою жизнь, как постоянный образ питания — не стоит торопиться и сразу же переключаться на нее. Начинайте постепенно и «без фанатизма». Это позволит избежать очистительного кризиса, хотя его может и не быть. Все новое нужно вводить в свою жизнь постепенно, давая организму возможность беспроблемно перестроиться и принять новшества.

Желаю вам качественного очищения и новых приятных ощущений в своем здоровом теле!

Лечебная гимнастика для больных остеохондрозом

Человеческий организм самая совершенная и гармоничная система. В нем все взаимосвязано. Здоровье всего тела в целом зависит от многого. Как нам уже известно, качественная работа всех клеток и, соответственно, органов зависит от состояния крови. На состояние крови напрямую влияют вода и еда. Но для того, что бы кровь выполняла свои функции необходимо еще следить за состоянием позвоночника. Именно он — тот стержень, здоровье которого сказывается на работе всех систем организма.

Остеохондроз — это проблема, которая знакома каждому жителю нашей планеты. Можно предположить, что помимо уже известных причин (вода, еда) на состояние наших суставов влияет наш образ жизни. Если первое отвечает за поддержание нормального кровотока, то второй является «управляющей» системой. При нарушении работы и того и другого о здоровье суставов и спины можно забыть.

В данном разделе будет предложен комплекс упражнений, основной направленностью которого является разработка каждого отдельного позвонка. Возвращая и/или сохраняя подвижность позвоночника, мы улучшаем не только состояние нашей спины, но и всех тех органов, за которые отвечает тот или иной его участок.

«Вступление»

Итак, приступим. Перед тем, как приступить к самим упражнениям, необходимо успокоиться, отбросить негативные и тревожные мысли. Ведь хорошо известно, что с каким настроем вы занимаетесь, — такой результат и получаете «на выходе». Любое занятие должно приносить радость и удовлетворение. Во всяком случае, вы должны приложить все усилия для того, чтобы так и было. При выполнении упражнений внимательно и с любовью прислушивайтесь к себе. Ваше тело само подскажет, где и что вы делаете неправильно.

Успокоиться и сосредоточиться поможет дыхание. Через нос делаем глубокий вдох и выдыхаем через рот, выдыхаем медленно, выдох должен быть в два раза длиннее вдоха. Подышите так некоторое время. Во время дыхания вызовите устойчивое чувство любви к себе и удовольствие от того, чем вы сейчас займетесь, а займетесь вы сейчас своим здоровьем!

Это важно: непосредственно перед выполнением комплекса и каждого отельного упражнения в нем встряхните свое тело. Для этого просто станьте прямо, стараясь не особо напрягаться, и несильно подергайте одновременно руками, ногами, подвигайте тазом и покрутите головой. Вы видели, как трусится мокрое животное? Вот именно это движение и постарайтесь повторить.

Внимание! Если у вас наблюдаются симптомы варикозного расширения вен, делайте встряхивание очень аккуратно. Будьте предельно внимательны с ногами. Может быть для вас лучше будет заменить встряхивание круговыми движениями. Устойчиво станьте и встряхните всю верхнюю часть тела. Потом поднимите одну ногу на носок, расслабьте и делайте круговые движения от бедра (повторите с другой ногой).

Разрабатываем шейные позвонки

Шейный отдел позвоночника отвечает за нормальную подачу крови к головному мозгу и органам горла. Соответственно, регулярное выполнения упражнений для этого отдела позвоночника поможет вам полностью избавиться от шейного остеохондроза, а также улучшить память, слух, привести в порядок внутричерепное давление, избавиться от солевых отложений в шее. А также благотворно скажется на работе щитовидной железы. В итоге вы забудете о болях в этой части позвоночника. Также у вас повысится общая работоспособность, стрессоустойчивость, нормализуется сон.

Упражнение 1

Исходное положение — стоя, ноги разведены на ширину плеч, стопы параллельны друг другу, голова наклонена вперед, язык прижат к нёбу.

Выдох — начинаем скользящее движение подбородком максимально вниз. Все внимание должно быть сосредоточено на вашем позвоночнике. Постепенно, позвонок за позвонком растягиваем шейный отдел (декомпрессия). В предельной точке делаем несколько несильных пружинящих движений, как бы стараясь растянуть его чуть-чуточку больше. Следите, чтобы не было сильной боли и дискомфорта — все должно быть на грани «больно-приятно». Продолжительность выполнения соответствовала длине выдоха.



Вдох – медленно возвращаемся обратно в исходное положение.

В случае, если у вас есть какие-то травмы шеи либо просто пока тяжело выполнять это упражнение, можно заменить движение с «вниз» на «вперед».

ВНИМАНИЕ: данное упражнение нужно делать медленно, не выходя из зоны комфорта.

Количество повторов: 5-7

Упражнение 2

Исходное положение — стоя, ноги разведены на ширину плеч, руки на талии, голова немного отклонена назад, но ни в коем случае не запрокинута, язык прижат к нёбу.



В процессе выдоха начинаем тянуться подбородком вверх. В наивысшей точке подъема делаем несколько пружинящих несильных движений вверх.

Вдох – возвращаем голову в начальное положение.

В продолжение данного упражнения можно выполнить его наоборот. То есть, вместо вытягивания и пружинящих движений вверх (декомпрессия) делаем сжатие (компрессию) и легкие движения наподобие сжатия гармошки. Дискомфорта быть не должно, голову не запрокидываем!

Количество повторов: 5-7 на декомпрессию и компрессию.

Упражнение 3

Исходное положение — стоя, ноги разведены на ширину плеч, руки свободно свисают вдоль тела.



Выдыхая — плавно, без лишних усилий и рывков опускаем голову ухом к плечу. Конечно, ваше ухо поначалу будет далеко от плеча — не пытайтесь задрать плечо, чтобы приблизить его к уху. В движении задействована только голова, которую удерживаем максимально ровно, плечи остаются неподвижными. В точке наивысшего напряжения делаем несколько легких пружинящих движений.

Вдох – возвращаем голову в начальное положение.



Количество повторов: 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

Исходное положение — стоя, голова в естественном положении направлена прямо, взгляд устремлен перед собой, указательный палец касается кончика носа параллельно полу.



Представьте, что ваш указательный палец является как-бы началом оси, которая проходит через голову и противоположный ее конец выходит сзади на уровне затылка. В это упражнение входит три варианта: голову держим прямо, голова наклонена вниз и голова поднята вверх (но не запрокинута).

На выдохе медленно и без лишних усилий поворачиваем голову вокруг «мысленной» оси. Движение должно быть плавным, без боли и дискомфорта.

На вдохе возвращаем голову назад.



Количество повторов: по 10 раз в разные стороны в каждом варианте.

Упражнение 5

Исходное положение — стоя, руки на талии, взгляд устремлен перед собой.

Суть упражнения заключается в объединении всех предыдущих упражнений для этого отдела позвоночника. То есть, делаем плавные перекаты головы вокруг шеи с эффектами легкой компрессии-декомпрессии.



Для усиления эффекта всегда старайтесь смотреть в ту сторону, куда в каждую секунду выполнения направлена голова. ВНИМАНИЕ! Запрокидывать голову нельзя!

Если плавный перекат по каким-либо причинам у вас пока не получается, попробуйте делать так: сначала наклоняем голову ухом к плечу, затем медленно переводим голову вперед и тянемся подбородком вниз, следом переход через перед в сторону, после чего идет наклон к другому плечу. При таком исполнении от наклона назад и компрессионных движений стоит пока воздержаться. Только растяжка (декомпрессия) и мягкие движения через стороны вперед.



Количество повторов: 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

Исходное положение — стоя, ноги разведены на ширину плеч, руки на поясе пальцами вперед, смотрим прямо перед собой.

Не торопясь, поворачиваем голову назад, движение начинается с перемещения взгляда в сторону поворота головы. Максимально поворачиваем голову. При повороте дыхание свободное.

В процессе выдоха делаем несколько легких пружинящих движений в сторону-назад, при этом стараемся заглянуть как можно дальше за спину.



На вдохе возвращаем голову в начальное положение.

И начинаем упражнение сначала в ту же самую сторону.

Количество повторов: 5-7 раз в одну и затем столько же в другую сторону.



Если вы делаете это упражнение правильно, то в максимальной точке поворота ваш подбородок должен находиться примерно над плечом, но ни в коем случае не лежать на нем.

Вы не забываете между упражнениями встряхивать тело? Ну и еще раз хотелось бы напомнить, на всем протяжении выполнения упражнений следите за тем, чтобы движения были плавные и не вызывали боли!

Разрабатываем верхне-грудной отдел позвоночника

Данный комплекс упражнений предназначен для избавления от проблем в верхне-грудном отделе позвоночника. При регулярном выполнении уже через короткое время вы почувствуете существенное улучшение состояния ваших позвонков. Уйдут защемления, улучшится работа сердца и органов дыхания. Снимется напряжение с мышц верхней части спины. Улучшится кровоток в области лопаток, а это, в свою очередь, приведет к улучшению подвижности в данной области. Особенно комплекс упражнений для верхне-грудного отдела позвоночника будет полезен людям, проводящим большую часть дня в одном положении (работа у компьютера и т.д.).

Упражнение 1

Исходное положение — стоя, держим спину прямо, ноги на ширине плеч, руки внизу и сцеплены между собой, плечи выдвинуты вперед, язык плотно прижат к нёбу, подбородок максимально приближен к грудине.

В процессе выдоха руками тянемся вниз, а затылком — вверх, плечи сводим максимально вперед. В точке высшего напряжения делаем небольшое дополнительное усилие, чтобы верхняя часть позвоночника выгнулась в дугу. Должно создаться ощущение, как будто вы с усилием разравниваете область между лопаток сразу во все стороны. Повторяем усилие несколько раз.

На вдохе — снимаем усилие и медленно и возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 5-7.

Упражнение 2

Исходное положение — похоже на ИП из упражнения 1, только с точностью до наоборот: руки сцеплены в замок за спиной, плечи развернуты назад, плечи максимально опущены вниз. Голова не запрокидываем, шейный отдел позвоночника не должен быть сжат — подбородок натянут к потолку, язык прижат к нёбу.

ВНИМАНИЕ! Дыхание в данном упражнении проводится также наоборот — усилие будет приходиться на вдох.

В процессе вдоха тянем руки назад, стараясь свести лопатки вместе. Обратите особое внимание, что плечи тянутся назад и вниз, а не вверх. Голову держим, не запрокидывая, языком плотно прижимаем нёбо. Должно создаться сильное, но приятное (без боли) натяжение в области подбородка, горла и грудины. В конечной точке прилагаем еще немного усилий и дугообразно выгибаем грудную клетку вперед.

На выдохе — медленное расслабление и возврат в начальное положение.

Количество повторов: 5-7.

Упражнение 3

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Руки сжаты в кулаки, разведены и согнуты в локтях, параллельно полу, кулаки касаются плеч. При выполнении внимательно следите, чтобы поясница оставалась неподвижной.

На выдохе одним локтем вместе с плечом тянемся в пол, другой локоть и плечо с силой тянутся вверх к потолку. Туловище не сгибаем и оставляем его максимально ровным. Голова наклоняется в ту же сторону, что и идущее вниз плечо. Несколько раз делаем легкое пружинящее движение, с каждым разом еще немного усиливая растяжение. Должно появиться одновременное ощущение в компрессии-декомпрессии с правой и левой стороны верхнегрудного отдела позвоночника.

На вдохе медленно возвращаемся в исходное положение



Количество повторов: 5-7 в каждую сторону.

Упражнение 4

Исходное положение — ноги слегка согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, стопы параллельны друг другу, руки свободно свисают вдоль тела, копчик «подкручен» под себя (его нижняя часть должна быть направлена четко в пол). Если вы приняли правильное ИП, то у вас должно появиться ощущение легкого растяжения в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

В процессе выдоха тянемся руками вперед и вниз (для усиления эффекта можете поднять кисти рук параллельно полу и как бы с силой вдавливать воздух в пол). Должно возникнуть ощущение напряжения в плечах и сдавливающее ощущение (декомпрессия) в области грудной клетки. Взгляд при этом направлен прямо перед собой.



На вдохе возвращаемся в исходное положение, но не останавливаемся в нем, а продолжаем движение плечами немного назад и вверх, к ушам. Должна появиться ощутимая декомпрессия (растяжение) в области грудины. Помним о копчике – он должен оставаться «подкрученным» вовнутрь на протяжении всего выполнения упражнения.

Количество повторов: 3-5

Упражнение 5

Исходное положение аналогично упражнению 4. В данном упражнении наша задача — объединить движения предыдущего, 4-го, упражнения в единое круговое движение с максимально возможной амплитудой и компрессией-декомпрессией.



Сначала идут круговые движения с фиксацией внимания вперед, затем — назад. Стараемся максимально сводить/разводить плечи в каждой крайней точке. ВНИМАНИЕ! В процессе выполнения данного упражнения должны двигаться только плечи, а голова и корпус (в отличие от предыдущего упражнения) остаются неподвижными.

Дыхание — произвольное.

Количество повторов: 5-7.

Упражнение 6

Исходное положение — стоя, стопы плотно вжаты в пол (представьте, что вы пустили корни и вросли ими в пол), ноги прямые, но не должно быть ни малейшего напряжения в коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы прикасаются к плечам. Взгляд направлен вперед, язык прижат к нёбу.

ВНИМАНИЕ! В процессе выполнения данного упражнения бедра и ноги должны оставаться неподвижными.

В процессе выдоха начинаем медленный поворот в сторону: сначала идет взгляд, за ним — голова, потом локоть, плечи, грудь. В конечной точке поворота делаем несколько плавных несильных пружинящих движений. С каждым движением стараемся заглянуть как можно дальше себе за спину. Должна ощущаться сильная растяжка в области шеи и между лопаток.

На вдохе плавно, не торопясь, возвращаемся в начальное положение.



Количество повторов: 4-5 раз в каждую сторону.

Встряхивание



Вот мы и освоили еще один комплекс упражнений. Прежде чем приступить к продолжению, делаем небольшую паузу и встряхиваемся. Запомните такую закономерность: кровь сейчас более активно приливает к уже размятым участкам тела. Для компенсации необходимо после каждого подхода уделять больше внимания пока еще незадействованным еще участкам. То есть в данном случае при встряхивании вам нужно более активно двигать бедрами и ногами.

Не забывайте о том, что вам необходимо направлять кровоток в ногах в правильное русло. Для этого имеет смысл при встряхивании несколько раз с силой опуститься на пятки, как бы забивая их в пол.

Завершать встряхивание нужно именно ногами. Вы можете приподнять ногу вверх, расслабить ее по мере возможности (стопа тоже расслаблена) и попытаться ударить несуществующий предмет, как бы находящийся перед ней на высоте середины бедра. Движение начинаем от бедра. Повторите пару раз для каждой ноги.

Внимание! Не старайтесь вложить максимум усилий в «удар», для начала просто слегка встряхните.

Разминка нижне-грудного отдела позвоночника

Именно этот отдел позвоночника наиболее часто страдает от остеохондроза. Он «отвечает» за состояние желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Поэтому даже если у вас нет никаких проявлений остеохондроза, но при этом есть ярко выраженные проблемы с почками, печенью или кишечником — ваш позвоночник точно не в порядке.

Регулярное выполнение специально разработанного для этого отдела комплекса упражнений не только быстро избавит вас от всех проявлений остеохондроза, но и вернет все органы брюшной полости на свои места и улучшит их работоспособность.

Важное уточнение: несмотря на название отдела позвоночника, при выполнении упражнений данного комплекса, напряжение должно в большей степени ощущаться не в груди, а в районе талии и поясницы.

Упражнение 1

Исходное положение — такое же, как и в первом упражнении для проработки верхне-грудного отдела. Только на этот раз мы будем разминать не только верхнюю часть позвоночника, но и нижнюю. Становимся прямо, руки спереди внизу сцеплены в замок, копчик поджат под себя, плечи выдвинуты вперед, подбородок прижат к телу в районе грудины, язык придавлен к нёбу.



На выдохе округляем сцепленные вместе руки (как бы обхватывая большой шар, например, фитболл) и, сжимая ягодицы и подкручивая копчик еще больше вперед, выгибаем всю спину в дугу. Когда достигли максимальной точки напряжения, слегка расслабляемся и делаем еще несколько небольших коротких усилий. Больно быть не должно! На вдохе очень медленно и плавно возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 4-5.

Упражнение 2



Исходное положение — стоя, ноги разведены на ширину плеч, стопы параллельны друг другу , копчик отводим назад, но без «подкручивания» в пояснице.

На вдохе тянемся подбородком и макушкой вверх (декомпрессия). Голову не запрокидываем — держим ее прямо. Прямые руки (ладонями вверх) или сцепленные в замок расположены параллельно друг другу и медленно двигаются назад и вверх. Наша цель — максимально приблизить лопатки друг к другу. В точке наивысшего напряжения делаем несколько плавных пружинящих движений. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 4-5.

Упражнение 3

Исходное положение — стоя, ноги разведены на ширину плеч, одна рука согнута в локте и поднята над головой так, чтобы локоть был направлен четко в потолок, вторая свободно опущена вдоль тела.

В процессе выдоха тянемся локтем тянем вверх, одновременно опуская только противоположное плечо вниз (прямой рукой как будто пытаемся достать до пола). Туловище должно оставаться неподвижным. При этом у нас не должно быть никакого наклона, но позвоночник должен растянуться со стороны поднятого локтя (декомпрессия) и сжаться со стороны вытянутой руки (компрессия). Помните!

Основная «фишка» данного упражнения в растяжке позвоночника без наклона в сторону.

На вдохе возвращаемся в исходное положение.



Количество подходов: 5-7 раз в каждую сторону.



Упражнение 4

Моя младшая дочь называет его «снимаем-надеваем рубашку».

Исходное положение — стоя, ноги разведены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях, копчик «подкручен» вперед, голову держим прямо, взгляд направлен перед собой.

На вдохе голову тянем вперед, плечи поднимаем к ушам и стараемся спереди свести друг с другом. Внимание! Наклона в пояснице быть не должно! При правильном выполнении позвоночник должен выгнуться назад в дугу по всей длине.

На выдохе делаем обратную дугу — поднятые плечи идут вниз и назад вместе с декомпрессией шейного отдела (подбородком тянемся к потолку).

Объединяем оба движения в единое целое и делаем плавно, не останавливаясь 7-10 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

Исходное положение – стоя, колени слегка согнуты, ноги разведены на ширину плеч, спина ровная, копчик поджат, голова ровно, взгляд устремлен вперед, ладони сжаты в кулаки и упираются сзади в районе почек.

На вдохе стараемся максимально свести локти вместе за спиной и в точке наивысшего напряжения делаем несколько плавных пружинящих движений. При этом растяжка идет в районе верхней части живота.

На выдохе возвращаемся в исходное положение, после чего перемещаем сжатые в кулаки руки в область почек, но не со стороны спины, а со стороны живота.



На выдохе проделываем то же самое движение, только теперь локти сводятся перед собой, подбородок тянем вниз-вперед.

Внимание! Прогибов в пояснице быть не должно! Наша задача аккуратно раздвинуть позвонки в области поясницы.

Количество повторов: 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

Простая скрутка в стороны. Исходное положение — стоя, ноги разведены чуть шире плеч, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу, согнутые в локтях руки параллельны полу и пальцами касаются плеч.



Внимание! При выполнении данного упражнения бедра и таз должны оставаться неподвижными — работает только шейный, верхне- и нижне-грудной отдел! Позвоночник является осью, вокруг которой и производится скрутка.

На выдохе начинаем медленный и плавный поворот в сторону (сначала взгляд, потом голова и т.д.). Наша задача скрутить позвоночник от самого верха и до поясницы. В момент наивысшего напряжения делаем несколько

мягких и небыстрых пружинящих движений, стараясь увеличить угол поворота.

На вдохе возвращаемся в исходное положение.



Количество повторов: 5-7 раз в каждую сторону.

Не забывайте встряхивать тело! Да и радоваться от того, что вы делаете еще один шаг по направлению к здоровью, тоже.

Разрабатываем поясницу и крестец

Это самый главный комплекс, который при регулярном выполнении поможет вам обрести долгожданную свободу движения, а также избавит вас от многих заболеваний этой части тела — нижних конечностей, мочеполовой сферы, кишечника и т.д. Обратите внимание, что регулярное выполнение комплекса специальных упражнений на данную часть позвоночника, вы можете усилить свое либидо, нормализовать менструальный цикл и гормональный баланс, а значит, повернуть вспять процесс старения

Внимание! Если у вас имеются какие-либо, даже незначительные нарушения в этой области позвоночника, то выполнять упражнения нужно очень аккуратно и с небольшой амплитудой. Следите, чтобы нагрузка распределялась равномерно по всему позвоночнику.

Упражнение 1

Исходное положение — стоя, руки на поясе, ноги слегка согнуты в коленях, копчик поджат под себя, взгляд устремлен в пол.



В процессе выдоха медленно и аккуратно тянемся копчиком вовнутрь, сжимая ягодицы и как бы подтягивая лобковую кость к подбородку. В точке наивысшего напряжения немного расслабляемся, потом, медленно добавляя напряжение, опять подтягиваем копчик вверх. Расслабляемся-напрягаемся 7-10 раз и на вдохе аккуратно возвращаемся в начальное положение.

Следите за тем, чтобы не было болей. Прогибов в пояснице также быть не должно!

Упражнение 2

Исходное положение — стоя, ноги слегка согнуты в коленях, стопы разведены чуть шире плеч, носки повернуты слегка вовнутрь, копчик выведен назад (как будто воображаемым хвостом мы пытаемся дотянуться до потолка), голову держим прямо, взгляд направлен вперед.



На выдохе прогибаем поясничный отдел и стараемся подтянуть копчик к затылку. В максимальной точке слегка отпускаем напряжение, затем плавно его увеличиваем. Повторяем столько раз, сколько успеем за медленный выдох. При правильном выполнении возникает давящее чувство именно в районе крестца и поясницы.

Общее количество повторов: 4-5.

Упражнение 3

Данное упражнение похоже на предыдущее. Исходное положение — стоя, ноги слегка согнуты, стопы параллельны друг другу и разведены чуть шине плеч, спина ровная, но туловище при этом наклонено вперед примерно на 45^{o},взгляд направлен прямо перед собой.



В процессе выдоха делаем прогиб в пояснице и медленно тянем копчик к затылку. В точке максимального напряжения слегка расслабляемся, после чего опять тянем, увеличивая напряжение. Повторяем связку «расслабление – напряжение» столько раз, сколько успеете за медленный выдох.

Вдох – возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 5-7.

Если в процессе выполнения данного упражнения в пояснично-крестцовой зоне возникло перенапряжение — его можно снять при помощи упражнения 1 этого комплекса.

Упражнение 4

Исходное положение – похоже на предыдущее, только туловище отклонено немного назад.



Выдох — тянем копчик к затылку, при этом ягодицы должны отодвигаться назад, а живот — вперед. Распределяйте нагрузку равномерно по всему позвоночнику! В точке максимального напряжения начинайте приседать все глубже, при этом переносите вес с одной ноги на другую.

Вдох — возвращаемся в начальное положение.

Количество повторов: 3-5.

Упражнение 5

Исходное положение – стоя, руки на талии, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Дыхание произвольное.



Делаем 10-12 круговых движений тазом в одну сторону,



Затем столько же в другую. Внимательно следите, чтобы верхняя часть тела оставалась полностью неподвижной — вращаются только бедра.

Упражнение 6

Исходное положение — из положения стоя выдвигаем вперед и вправо правое бедро, переносим на него вес.



Выдох — пружиним бедром несколько раз.



После этого переносим вес на другую ногу, и, не меняя положения и наклона, приступаем к растяжению левого бока. Для этого левую руку поднимаем вверх и делаем наклон вправо. После чего выдвигаем левое бедро и, не нарушая наклон, переносим вес тела на левую ногу. После еще больше усиливаем наклон вправо.



Повторяем все то же самое для другого бока.



Количество повторов: 3-5 в каждую сторону.

Упражнение 7

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, стопы немного развернуты носками внутрь, правая рука вытянута вверх, левая — прижата к телу, нижняя ладонь параллельна полу.



Выдыхая, тянемся пальцами правой руки к потолку, а левой стараемся как бы, придавить пол. Делаем несколько мягких пружинящих движений вверх, постепенно усиливая растяжку и напряжение. Возможен легкий прогиб корпуса.

Внимание: при выполнении данного упражнения возможны судороги в районе ребер. Если это произошло — прогнитесь в другую сторону, поменяв руки (ту, что была внизу – поднять и потянуть вверх)



Количество повторов: 5-7 в каждую сторону.

«Сделай паузу…» встряхнись



Вы же еще не забыли, что необходимо встряхивать тело после каждого упражнения? После комплекса можно отдохнуть пару минут, подышав глубоко и спокойно.

Упражнения на скручивание позвоночника

Мы размяли каждый позвонок, теперь нам необходимо восстановить состояние позвоночных дисков. В этом нам помогут последующие упражнения.

Однако прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, я прошу вас запомнить и неукоснительно выполнять следующие правила: позвоночник — ось вращения, голова всегда является продолжением позвоночного столба (никаких чрезмерных запрокидываний и опущений), движения должны быть очень плавными и аккуратными, а дыхание — произвольным и спокойным.

Упражнение 1

Исходное положение — стоя, слегка согнув разведенные на ширину плеч ноги, стопы параллельны друг другу и, как бы, врастают в пол, согнутые в локтях руки параллельны полу и пальцами касаются плеч.



На вдохе начинаем плавный и медленный поворот вправо — сначала идет взгляд, за ним — голова, плечи, тело, ноги. Неподвижными остаются только стопы.

В максимальной точке напряжения делаем выдох и, слегка втянув живот, производим несколько мягких пружинящих движений дальше вправо. Только следите за тем, чтобы не было болевых ощущений.



Вдох — возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 3-5 в каждую сторону.

Упражнение 2

Исходное положение — аналогично предыдущему, только туловище в районе поясницы наклонено вперед под углом 45°. Спина прямая.

Помним, позвоночник является осью, вокруг которой происходит вращение. Как всегда, первым идет взгляд, за ним мы полностью разворачиваемся в одну сторону, увеличивая мягкими пружинящими движениями угол поворота. Спина остается в начальном положении, т.е. не разгибается. Голова является продолжением позвоночника. При правильном выполнении что локоть смотрит вверх, а грудная клетка развернута к потолку.



Если выполнение данного упражнения для вас слишком сложно, то можно упереться головой в стену и как бы, ввинчиваться в нее. В процессе выдоха чередуем связку «расслабление – напряжение», постепенно увеличивая угол разворота.



Вдох — возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 3 раза в каждую сторону.

Внимание: если тяжело продолжительное время держать спину под наклоном — прервитесь, выпрямитесь, расслабьтесь и отдохните. Можно встряхнуться. Главный принцип данного комплекса физических упражнений — делать в удовольствие.

Упражнение 3

Исходное положение — такое же, как и в предыдущем упражнении. Только туловище отклонено назад. Спина без прогибов, прямая. Голова на одной линии с позвоночником, язык прижат к нёбу, плечи не задираем. Делаем похожее на предыдущее движение, только ведущий локоть движется вниз. Взгляд стремится через низ к противоположной пятке.

В высшей точке напряжения делаем выдох, слегка поджимаем живот и делаем мягкие пружинящие движения, увеличивая диапазон поворота.



На вдохе возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 4

Исходное положение аналогично предыдущим упражнениям, только корпус наклонен исключительно вправо. Внимательно следим, чтобы не было «завала» вперед либо назад. Голова является продолжение позвоночника.



Выдыхая, правый локоть ведем назад и вверх, вместе с ним идет взгляд, затем — голова, плечи, грудная клетка, поясница, бедра. Позвоночник — ось, вокруг которой и происходит вращение. В максимальной точке напряжения втягиваем живот и на выдохе делаем несколько мягких пружинящих движений, увеличивая угол поворота.



На вдохе медленно возвращаемся в исходное положение.

Количество повторов: 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 5

Исходное положение — такое же, как и в предыдущих упражнениях. Корпус наклонен вправо, голова является продолжением позвоночника, макушкой тянемся вверх, то есть обязательна декомпрессия в шейном отделе позвоночника. Руки согнуты в локтях и расположены под прямым углом к туловищу. Ладони сжаты в кулаки на уровне грудной клетки

На выдохе перемещаем взгляд влево вверх, за ним идет локоть, плечо и т.д. В максимальной точке напряжения делаем несколько мягких и плавных пружинящих движений, с каждым последующим усилием увеличивая амплитуду вращения.

На вдохе медленно возвращаемся в исходное положение.



Отдыхаем немного и повторяем упражнение в другую сторону.

Количество повторов: по 3 в каждую сторону.



Остановитесь и встряхнитесь



Это — окончательная пауза. Основной комплекс упражнений для разработки позвоночника и избавления от хронического остеохондроза почти завершен. Обязательно встряхните все тело, подышите спокойно и глубоко.

Вдох — в вас проникает здоровье, свет и сила.

Выдох — выходят сомнения, уныние и безнадежность.

Вдох — выдох… Счастья и здоровья вам и вашим родным и близким!

Помните, путь к достижению цели называется счастьем!

Скорая помощь при болях в спине. Корректирующие упражнения

Чтобы принять первую позу, вам понадобятся две подушки и фитнес-мяч. Положите подушки друг на друга так, чтобы по высоте они не превышали 30 см.

Эти подушки и фитнес-мяч нужны, чтобы приподнять ваше тело от пола, когда вы на них ляжете, и позволить спине слегка прогнуться. Так вы открываете переднее пространство между позвонками, постепенно и медленно.

Положите подушки и мяч на пол на расстоянии примерно 80 см друг от друга. Затем аккуратно лягте животом на фитнес-мяч и, перебирая руками, сползите на подушки так, чтобы ваша верхняя часть туловища лежала на подушках, а сведенные вместе ноги — на мяче. Если мяч скатывается, попросите кого-то придержать его, пока вы будете делать упражнение, или обоприте его о стену.



Живот окажется между подушками и мячом, а спина слегка прогнется (но не сильно, не более чем на 7-10 см — придержите мышцами). Убедитесь, что тот участок, который вас беспокоит, провисает в воздухе— в нем полнее раскроются межпозвонковые пространства спереди.

Обратите внимание на возможную жесткость спины, которая может сначала не позволить ей прогнуться. Не переживайте. Первоначально вам хватит даже 2 см прогиба.

Выполнение упражнения: все, что от вас потребуется, — простое ритмичное движение нижней части спины вверх-вниз, благодаря которому переднее межпозвонковое пространство слегка раскрывается (даже 1-2^{o} будет достаточно). Анатомически человек устроен так, что даже такое минимальное изменение привычной позы приводит к целевой цепи последовательных событий, которые, в конце концов, обеспечивают цельность всего позвоночного столба.

Расслабьте спину, делая глубокие вдохи так, чтобы она при этом поднималась и опускалась: постарайтесь, чтобы она двигались вверх и вниз. Это очень важно.

Обратите внимание на прогиб спины после расслабления: живот стремится к полу, а передние межпозвонковые пространства раскрываются.

Даже если сначала ваша спина была жесткой, то, благодаря описанному выше методу, ваш живот расслабится и очень близко приблизится к полу.

Когда тело расслабилось, сделайте десять глубоких вдохов и выдохов, а затем продолжайте дышать медленно и провисать, максимально расслабляя спину (но без боли в позвоночнике).

Еще одно упражнение для снятия боли и укрепления мышц спины

Аккуратно, через коленно-локтевую позу, как показано на рисунке ниже, лягте на две пары подушек. Сейчас попробуйте поднять сначала одну, а потом другую ногу до той максимальной высоты, которая не вызывает у вас сильного напряжения. Ноги нужно поднимать, не сгибая их в коленях, носки должны быть оттянуты. Постепенно ущемление нерва будет ослабевать, и нога станет подниматься выше. Беспокоящий вас участок спины сначала станет болеть меньше, а потом боль просто исчезнет.





При таком движении ноги позвоночный столб будет слегка вращаться. Это, в свою очередь, поспособствует тому, чтобы диск занял свое нормальное положение во впадине на теле позвонка. Если у вас тренированные мышцы, вы можете попробовать поднять обе ноги одновременно, сгибая и разгибая тело.

Как только диск вернется на место и исчезнет местная боль, вы почувствуете значительное облегчение. Иногда улучшение (ослабление боли) наблюдается даже в тех случаях, когда боль отдает по всей ноге.

Глубокое дыхание и подъем ног должны чередоваться, пока не исчезнет боль. Если вам не удалось добиться этого с первой попытки, попробуйте повторить упражнение через некоторое время. Обычно боль исчезает в течение получаса, если ее причиной было смещение диска, а вы правильно выполняли все инструкции. Если в диске есть разрыв, состояние не сможет улучшиться немедленно.

Механизм, на котором основана эта процедура, таков: когда раскрывается межпозвонковое пространство спереди, передняя связка диска растягивается и втягивает диск между тел позвонков, отдаляя его от спинномозговых нервных корешков и спинного мозга. Одновременно создается вакуум на том месте, где должен был быть диск, благодаря чему диск буквально всасывается назад: всасывается и вода, которая его насыщает. Таким образом, вакуум еще более

эффективно воздействует на переднюю связку, оттягивающую диск на место. Вакуум также втягивает воду в сустав и насыщает водой хрящ, покрывающий контактирующие участки кости и разделяющий их, улучшая его смазку и способность скользить. Почти все подвижные суставы используют вакуум, возникающий при растягивающих сустав угловых движениях, для втягивания воды.

Глубокое дыхание также создает сильный вакуум в животе, который, к тому же, оттягивается вниз. Движения спины, чередующиеся с глубоким дыханием, позволяют диску легче стать на место. Упражнение с подушками нужно делать один или два раза, и только в том случае, если боль локализована.

Сейчас, когда вы впервые избавились от боли, через пару минут соскользните на бок и еще несколько минут полежите на животе, чтобы растянутые связки вернулись в свое естественное положение.

Как нужно вставать: не сгибая спину, скользните назад на колени. Опять-таки, не сгибая спину, поставьте сперва одну, а затем и другую ступни на пол и встаньте. Ходить вам сейчас уже будет не так больно, если вы, конечно, правильно выполнили всю процедуру и правильно поставили себе верный диагноз.

Еще один проверенный способ, помогающий быстро снять боль в позвоночнике

Чтобы избавиться от физических страданий, возьмите обыкновенную скалку для раскатывания теста в правую руку и потихонечку, постепенно усиливая, начинаем постукивать по правому плечу, лопатке, позвоночнику. Затем то же самое проделываем с левой стороной тела. Это можно делать вечером, сидя перед телевизором, утром, пока готовится завтрак. Главное, чтобы регулярно. После "постукиваний" надо сделать йодную сетку, не забывая о шее.

Лягте на пол поясницей на скалку (она должна быть направлена вдоль спины)и попробуйте аккуратно «покататься» на ней вправо-влево несколько минут. Назавтра, возможно, будет больно повторить эту процедуру, но так и должно быть. И помните, все имеет смысл только при регулярном выполнении.

Обратите внимание, что та информация и упражнения, о которых вы узнали, помогут вам избежать обострения болезней, вызвавших боль в спине. Пара стаканов воды и полчаса упражнений на подушках или со скалкой не смогут немедленно избавить вас от хронических проблем, которые формировались годами. То, чему вы научились в разделе «Скорая помощь», пригодится только в кризисных ситуациях. А чтобы избежать повторения кризисов, вам необходимо постоянно выполнять укрепляющие упражнения на все отделы позвоночника (о которых рассказывалось выше) и профилактические процедуры. Сейчас вы уже знаете, как обращаться с болью в спине. Но самого по себе знания недостаточно. Вам нужно ежедневно работать в соответствии с этими знаниями.

Комплекс упражнений для выполнения в офисе, машине, перед телевизором и т.п.

Упражнение 1

Наклоните голову вперед, одновременно надавливая на лоб сплетенными пальцами рук. При этом голова противодействует давлению рук, а руки — давлению головы. Последовательно надавите пальцами на затылок и виски - левый, правый. Помните о противодействии. Должно

ощущаться сопротивление в мышцах шеи. Потратьте 10 секунд на каждое движение.

Упражнение 2

Положите кончики четырех пальцев на лоб друг против друга, мягко надавите на кожу всей поверхностью ладони и мягкими тяговыми движениями и растягивайте ее в течение 10-40 сек. Такое же растягивание мы можем проделать и на виске в продольном и поперечном направлении. То же — на ухе — массировать и растягивать его во всех направлениях, особенно мочку. Таким образом, вы улучшаете кровообращение в областях, богатых биологически активными точками.

Упражнение 3

Этот вид массажа улучшает кровоток в яремных венах, улучшается питание мозга. Сядьте ровно, спина прямая. Медленно отведите голову назад, помогая рукой, надавливая на подбородок назад и вверх. Можете медленно повернуть голову немного влево и вправо. Побудьте в этой позе около минуты. Детям достаточно 10 сек.

Упражнение 4

Это упражнение улучшает работу шейного нервного сплетения. Сядьте ровно, спина прямая. Медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, надавите вперед и вверх, приподнимая затылок. Посидите так около минуты. Минут через 15 можно повторить.

Упражнение 5

Поднимайте плечи вверх, стараясь достать до ушей, опускайте. Старайтесь выполнять как можно свободнее и быстрее — в течение 15 сек. Теперь поочередно — одно плечо вверх, другое — вниз, тоже 15 сек. Разотрите шейный отдел позвоночника ладонями.

Упражнения для возвращения молодости и подвижности суставам рук и ног



Руки

1. Кисти:

а) несколько раз быстро, с силой сжать-разжать пальцы;

б) ладони сжать в кулаки и повращать в обе стороны в лучезапястном суставе;

в) кисти (вскинутые выпрямленными пальцами вверх, ладони смотрят от себя параллельно туловищу) сгибаются вправо-влево, вперед-назад. Руки при этом выпрямлены и вытянуты вперед параллельно полу;

г) поочередно «постреляйте» пальцами, как будто вы делаете «щелбаны».

2. Локтевые суставы. Плечи и плечевые суставы остаются неподвижны, и расправлены в стороны параллельно полу. Предплечья и кисти свободно и расслабленно свисают и, как на шарнирах, совершают колебательные движения, сгибаясь и разгибаясь в локтях.

3. Плечевые суставы. Прямая рука свободно опущена, затем начинаем вращать ею сначала сбоку, затем переводим во фронтальную плоскость перед собой. Ускоряем темп до появления чувства тяжести в кисти. Торс слегка подается вперед, чтобы не задевать грудь. Тренируем поочередно оба плеча. Каждую руку вращаем по часовой стрелке, затем — в обратную сторону.

После этого можно покрутить руками с боков одновременно в разные стороны. Внимание: во время вращения руки должны оставаться прямыми.

Ноги

1. Стопы:

а) слегка поднимаем ногу перед собой, колено выпрямлено. Тянем носок (на себя, от себя, вправо и влево), совершая небольшие колебательные движения, увеличивающие растяжку;

б) топчемся, переминаясь с ноги на ногу:

— на наружных боковых частях стоп;

— на внутренних боковых частях стоп;

— на носочках;

— на пятках;

в) поочередно каждой стопой совершаем вращательные (в обе стороны) движения.

2. Коленные суставы (работаем стоя, плечи прямые):

а) колени «вихляются», совершая круговые движения, сначала — вовнутрь, затем — наружу (кисти рук расположены на коленях и как бы помогают движениям);

б) ноги в коленях сгибаются и разгибаются (как бы пружиня). При этом колени держим руками и, как бы, помогаем им пружинить. Также можно повращать коленями.

3. Тазобедренные суставы:

а) отводим ногу в сторону (стремимся к 90°) и делаем легкое колебательное движение, стремясь увеличить угол растяжки;

б) ходим на выпрямленных ногах, опираясь на всю стопу и работая только тазом.

Средства и методы народной медицины, применяемые в домашних условиях для лечения от остеохондроза и болезни суставов

Мази и растирания

1. Коровяк высокий. 50 г цветков настаивать 10 дней в 200 мл водки или 100 мл 70%-ного спирта. Настойку использовать для растирания суставов.
2. Полынь цитварная. Одну столовую ложку цветочных корзинок полыни заливают 300 мл кипятка и настаивают 2 часа. Процеживают. Применяют наружно для компрессов на больные места.
3. Цветки сирени. Один стакан цветков настоять на 0,5 л водки 10 дней. Процедить. Использовать для растираний.
4. Подсолнечное масло, красный перец, керосин. Смешать 250 г подсолнечного масла, 150 г керосина и 10 стручков красного перца. Настаивать в теплом месте 10 дней. Втирать в болевые точки. Утром надеть теплое белье.
5. Лавр благородный, иглы можжевельника, сливочное масло. Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученная мазь используется для втирания в пораженные места, как обезболивающее и успокаивающее средство.

6. Шишки хмеля, свежее сливочное масло. 1 столовую ложку порошка шишек хмеля растереть с 1 столовой ложкой сливочного масла. Полученной мазью растирать пораженные суставы и болевые точки.
7. Хрен. Натереть половину пол-литровой банки свежего хрена, долить доверху соленой морской водой и поставить на солнце. Через 3— 4 дня снять банку с солнцепека и долить еще морской воды опять доверху (восполнить то, что испарилось). На клеенку, разложенную на диване, расстелить марлю, сверху тонким слоем положить полученную кашицу хрена с морской водой. Лечь на клеенку так, чтобы смесь захватывала болевые точки. Лежать 10—15 минут. Процедуру повторять через день до исчезновения болей. Смесь можно использовать для компрессов при артритах и артрозах.

Аппликации



Если растирания и мази чаще применяют в дневное время, то аппликации (компрессы) лучше делать перед сном. Курс лечения компрессами всегда включает в себя 8—10 процедур.

1. Керосиново-мыльная аппликация. Кусок мягкой холщовой ткани без синтетики смочить смесью керосина и оливкового масла в пропорции 1/3 и отжать. Ткань должна быть влажной, но с нее не должно капать. Одну сторону намыливают хозяйственным мылом, пока не образуется блестящий мыльный слой. «Аппликатор» кладут на спину, но не мыльной стороной. Сверху ткань накрывается клеенкой, затем кладутся полиэтилен или пленка, слой ваты, и все забинтовывается вокруг туловища по типу компресса. Лежать с керосиново-масляно-мыльной аппликацией можно от 30 минут до 2 часов.
2. Желчно-перцово-камфарная аппликация. Взять 250 г медицинской желчи, 160 г камфарного спирта и 5—6 стручков измельченного красного перца. Все компоненты смешать в темной бутылке, закрыть пробкой и хранить в темном месте 7 дней. Применять этот состав следует по типу предыдущего. Время процедуры — как выдержите (можно 1,5—2 часа).
3. Медово-алойная аппликация. Смешать 100 г меда, 50 г алоэ и 150 г водки. Дать настояться 3—4 дня. Применять в виде аппликаций.

Лечение травами

1. Тысячелистник обыкновенный. 1 столовая ложка сухой травы заливается 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час. Применять внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день.
2. Пижма обыкновенная. 1 столовую ложку цветочных корзинок залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа. Процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

3. Марена красильная. 1 чайную ложку измельченных сухих листьев и корней залить 1 стаканом холодной воды, настоять 9 часов, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.
4. Сирень обыкновенная. Высушенные цветки засыпать в бутыль доверху, не трамбуя, залить водкой доверху и настоять в тепле 10 суток. Процедить. Принимать внутрь по 30—40 капель и одновременно делать компрессы из этой же настойки или натирать ею болезненные участки.
5. Сельдерей пахучий (корни). Сок из свежих растений пить по 2 чайные ложки 3 раза в день. Можно приготовить настой: 1 столовая ложка корней заливается 2 стаканами кипятка и настаивается 4 часа. Принимать по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды.
6. Овес (зерно). Стакан зерна заливают 1 л воды, кипятят на легком огне до выпаривания 1/4 части жидкости. Процеживают. Принимают слизистый отвар (можно с медом или сливками) по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.
7. Редька, мед, водка, соль. 1,5 стакана сока редьки смешать с 1 стаканом чистого меда и 0,5 л водки. Сюда же добавить 1 столовую ложку соли. Все хорошо перемешать. Принимать внутрь по 50 г перед сном. Этой же смесью можно растирать болевые места.
8. Петрушка. При лечении остеохондроза особое внимание следует обратить на петрушку. Используются все части растения. Рекомендуется жевать 2—3 раза в день корень петрушки или пить отвар корня по 1 столовой ложке 2 раза в день. Для приготовления отвара 2 чайные ложки сухих корней кипятят в 400 мл кипятка в течение 1 часа. Процедить.

   Большую помощь больным остеохондрозом оказывает настой из измельченных семян петрушки. Его готовят из расчета 3—4 чайных ложки на 300 мл кипятка. Кипятить 10 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Настой из травы и корня петрушки (10 г сырья на стакан кипятка) пьют по 1/2стакана 3раза в день. Лечение препаратами петрушки продолжительное, до 6—8 месяцев, но эффективное. Длительный прием внутрь препарата петрушки можно и нужно сочетать с другими Методами лечения.
9. Желтая акация. При отложении солей, сопровождающемся болями в суставах и позвоночнике, помогает спиртовая настойка из веточек желтой акации с листьями и цветками: 2 столовые ложки на 500 мл водки. Настаивать 7 дней, процедить. Применяется наружно.
10. Корни шиповника. 1,5 стакана измельченных корней настаивают на 1 л водки 7 дней. Процеживают. Первые 3 дня лечения пьют по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день, в последующие дни — по 1 столовой ложке 2 раза в день. Курс лечения 1,5 месяца. Настойку рекомендуется принимать при отложении солей в суставах, позвоночнике и при застарелом суставном ревматизме.

Лечебные ванны



Это одно из самых старых народных средств, применяемых при лечении остеохондроза. Лечебные ванны снимают усталость, успокаивают нервную систему, омолаживают, очищают кожу, снимают болевые ощущении в области позвоночника и суставов.

При остеохондрозе принимают ванны из ромашки, хвои, еловой и дубовой коры, аира, спорыша, плодов каштана, сенной трухи, хвоща, листьев грецкого ореха, отрубей, валерианы, лаванды, готовят ванны с добавлением горчицы и соли.

«Белые скипидарные ванны» полезны как при ревматизме, так и при отложении солей в суставах. Они служат также хорошим общеукрепляющим средством.

В эмалированную кастрюлю налить 550 мл воды и растворить в ней 30 г тертого детского мыла, добавить 0,75 г ацетилсалициловой кислоты (аспирин) и кипятить на малом огне, помешивая длинной ложкой. В горячую смесь влить 0,5 кг живичного скипидара, хорошо перемешать. Эмульсию хранить в широкогорлой бутыли или в банке с притертой пробкой. Ее хватает на 15—20 ванн. Ванны принимать два дня, на третий день обычно делается перерыв. Продолжительность ванны 15 минут. Температура воды 37—38 С. Первые 20 ванн заливают эмульсией в возрастающем порядке: 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 мл. В остальные ванны добавляют по 30 мл эмульсии. Оздоровительный эффект после приема курса скипидарных ванн замечательный.

Заключение

Итак, если вы решили навсегда избавиться от остеохондроза и болей в суставах, то, вне зависимости от вашего возраста, вам придется соблюдать систему. Помните, что одна какая-то методика, «вырванная» из контекста данной системы, безусловно, вам поможет. Но лишь на короткое время, по истечении которого все ваши проблемы вернутся к вам вновь. Если же вы приняли твердое решение навсегда вернуть молодость и здоровье своему опорно-двигательному аппарату, — вам придется над этим поработать.

И еще, прошу не забывать, что основа любой оздоровительной системы — это вода. Да-да, чистая питьевая вода. Ее вы должны употреблять по режиму и не менее 2,5-3 литров в день. Ну, и систематичность вкупе с действием по всем фронтам.

Я уверена, что если вы будете соблюдать все рекомендации, данные в этом курсе, то уже через пару месяцев ваше тело станет подвижным, легким, здоровым и гибким. **Будьте здоровы!**